La alimentación ideal para el recién nacido

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Mayo 2000 • Número 279 • México • $15.00

¿Quién le ofrece **más** por **menos** en Telefonía celular?

•

Las mejores marcas de Detergentes lavatrastes y refrigeradores

(de 8 hasta 25 pies cúbicos)

•

Quién es quién en los **precios de línea blanca**

•

- **Cómo evitar** que el **tabaquismo** lo consuma
- Computadoras: **¿enemigas de su salud?**

- **Cómo elaborar:**
  - *Jabón lavatrastes en crema*
  - *Mantecadas*
  - *Mole verde*
  - *Dulces de leche*

Visite nuestra página de Internet: http://www.profeco.gob.mx

Radio Revista del Consumidor

¡Nuevos horarios!

Domingo

- México, D. F., 17:30 a 17:45, XEJP-FM 93.7, Stereo Joya
- Calpulalpan, Tlax., 14:00 a 14:15, XHCAL-FM

Lunes

- México, D. F., 05:00 a 05:15, XEVOZ / 1590 AM
- Monterrey, Nvo. León, 20:40 a 20:55, XHBB-FM
- Sabinas, Nvo. León, 14:00 a 14:15, XHSAB-FM
- Tepic, Nay., 07:30 a 07:45, XHNF-FM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Micb., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Martes

- México, D. F., 05:00 a 05:15, XEVOZ / 1590 AM
- Galeana, Nvo. León, 17:00 a 17:15, XHGAL-FM
- Tepic, Nay., 20:00 a 20:15, XEPNA-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Miércoles

- Galeana, Nvo. León, 17:00 a 17:15, XHGAL-FM
- Dr. Arroyo, Nvo. León, 23:30 a 23:45, XHARR-FM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Jueves

- México, D. F., 00:00 a 00:15, XHM-FM / 88.9
- México, D. F., 22:30 a 22:45, XEQ / 940 AM
- Monterrey, Nvo. León, 13:30 a 13:45, XHMN-FM
- Montemorelos, Nvo. León, 10:00 a 10:15, XHLOS-FM
- Tlaxcala, Tlax., 14:30 a 14:45, XETT
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Viernes

- México, D. F., 18:30 a 18:45, XEQ / 92.9 FM
- México, D. F., 22:00 a 22:15, XEAI / 1500 AM
- Monterrey, Nvo. León, 15:10 a 15:25, XHMGI / FM
- Monterrey, Nvo. León, 20:40 a 20:55, XHBB-FM
- Cerralvo, Nvo. León, 11:30 a 11:45, XHCER-FM
- Linares, Nvo. León, 12:00 a 12:15, XHNAR-FM
- Tepic, Nay., 15:00 a 15:15, XEXT-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Sábado

- México, D. F., 21:30 a 21:45, XEFAJ / 1560 AM
- San Luis Potosí, S. L. P., varios horarios, XESL / AM
- Tuxtla Gutiérrez, Chis., 07:00 a 07:15, XHTGZ / FM
- San Luis Potosí S. L. P., 20:45 a 21:00, XECZ / AM
- San Luis Potosí S. L. P., 19:07 a 19:22, XHNB / FM

T.V. Revista del Consumidor

Martes

- Canal 2 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.

Miércoles

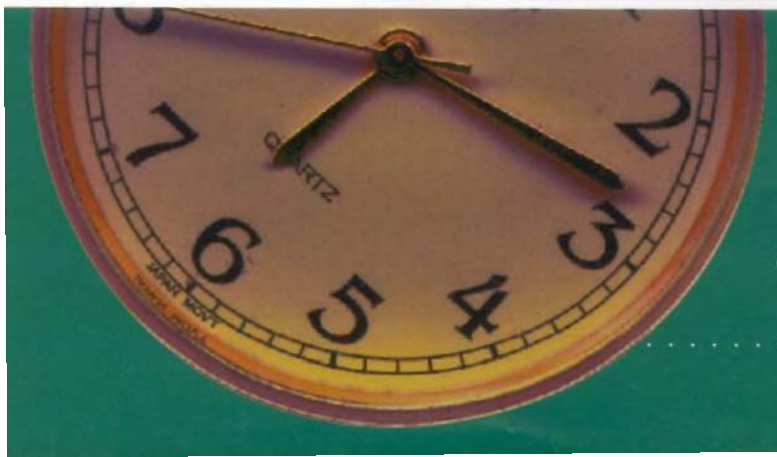
- Canal 22 / 00:30 a 01:00 en México, D. F.

Jueves

- Canal 4 / 00:30 a 01:00 en México, D. F.
- Canal 11 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.
- Canal 40 / 02:00 a 02:30 en México, D. F.

Viernes

- Canal 13 / 14:00 a 14:30 en México, D. F.
- EDUSAT / 07:00 a 07:30 en México, D. F.



Los programas Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía (RTC), por lo cual le invitamos a confirmar el horario de transmisión -en especial de la TV Revista- en las carteleras de programación que aparecen en los diarios, bajo el rubro de RTC.

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Eduardo Almeyda Armenta

Editora
Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones
Margarita Luna Ballina

Director Editorial
Enrique Parada García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefe de Redacción
Guillermo Torales Caballero

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García
Pedro O. Castellanos Gómez

Reporteros
Graciela Muñoz Ariza
Lorena M. Romo Maldonado
Eduardo Alfredo Mena Pérez
Yureli Cacho Carranza

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Margarito Sánchez Cabrera
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotografía
Edgar Mendoza Serrano
Francisco Alatriste Torres
Francisco Gutiérrez Canto

Teléfonos de la revista
(5)211•90•82 ó (5)625•67•00
exts. 6930, 6927 ó 6926

Fax
(5)553•05•74

Envíe su correspondencia a
José Vasconcelos 208,
piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140, Delegación
Cuauhtémoc, o al A. P. 20600,
México, D. F.

Editorial

El mejor remedio contra el tabaquismo

Indudablemente, la preservación de la salud es una de nuestras preocupaciones esenciales, y para llevar a cabo esta tarea es necesario fomentar buenos hábitos de consumo entre la población.

No obstante, hay ocasiones en que pasamos por alto esta regla básica, aun cuando estamos conscientes de los riesgos que implica para nuestra salud el consumo de ciertos productos nocivos. Esto sucede con el hábito de fumar.

Investigaciones recientes sobre las adicciones establecen que en nuestro país la mayoría de los fumadores se iniciaron a los 12 años de edad, ya sea por imitación, por integración social o para aparentar más edad. Lamentablemente estos patrones de conducta determinan la adicción, causada principalmente por la nicotina, que en ocasiones llega a ser difícil de erradicar.

En el campo de la salud, el tabaquismo se relaciona directamente con padecimientos como enfisema pulmonar, bronquitis crónica, cáncer de pulmón, boca, laringe, esófago, vejiga o páncreas, así como enfermedades coronarias, cerebrovasculares y gastrointestinales.

Para llamar la atención sobre el nocivo hábito de fumar, que afecta tanto al fumador como a quienes lo rodean, desde hace varios años se estableció a nivel internacional el 31 de mayo como «Día Mundial sin Fumar».

En estas páginas seguiremos publicando investigaciones acerca de los diferentes mecanismos que existen para dejar este hábito: desde los chicles y parches con nicotina hasta las terapias psicológicas y el tratamiento clínico.

Sin embargo estamos convencidos de que la clave para solucionar el problema no está en los productos ni en los tratamientos contra el tabaquismo, sino en las tareas preventivas y de educación; es más sencillo evitar el hábito de fumar que tomar la decisión de abandonarlo.

Sumario

Mayo 2000 • Núm. 279

3 **Miscelánea del consumo**

6 **Quién es quién en los precios**

- Jamones
- Línea blanca

12 **Nuestro medio**

- Convertidores catalíticos

14 **Por su salud**

- Día Mundial sin Fumar
- Computadoras ¿enemigas de la salud?

52 **Reporte especial**

• Calidad de refrigeradores

34 **Bajo la lupa**

• Calidad de detergentes lavatrastes

Tecnologías domésticas y platillos sabios *en páginas centrales* ***¡coleccionables!***

19 **Antes de contratar**

- Telefonía celular

45 **Alimentación y nutrición**

- Alimentación ideal para el recién nacido
- Vitamina C

77 **Los pequeños consumidores**

80 **Buzón del consumidor**

A que no lo sabía...

En la actualidad, millones de personas en el mundo utilizan cepillos dentales de diferentes tipos, principalmente de nylon, para mantener una correcta higiene bucal.

Pero probablemente usted no sabía que **los primeros cepillos dentales de los que se tiene noticia fueron hallados en tumbas egipcias que datan del año 3000 a. C**.

A estos utensilios dentales se les denominó «*chewstick*» por tener forma de lápiz, con una textura rasposa por un lado y blanda por el otro. Y debido a que en aquel entonces no existía en Egipto la pasta dental o algún otro auxiliar de la limpieza bucal, estos cepillos exigían un tallado excesivo para lograr resultados efectivos, ¿qué le parece?

Las organizaciones de consumidores y las madres

Un número significativo de miembros de las Organizaciones de Consumidores son mamás. En nuestro quehacer cotidiano de atención al público nos damos cuenta de la magnitud de sus acciones, aunque muchas veces éstas no se valoren o ni siquiera se tomen en cuenta.

En términos de consumo, las mamás deciden qué y cuánto comprar, así como dónde y por qué razones se hace determinada adquisición: generalmente las decisiones se basan en el precio, los gustos de la familia, el número de integrantes y la posibilidad de que la compra permita aprovechar más el ingreso.

Muchas de nuestras conductas como adultos, por ejemplo, comer alimentos muy calientes o picantes, tener orden en los horarios y la cantidad de alimentos, etcétera, se forman a partir de los hábitos y patrones de consumo que se aprenden en casa.

Durante las sesiones de trabajo con las Organizaciones de Consumidores nos hemos dado cuenta de que **rara vez las madres fomentan en sus hijos la reflexión y la formación de hábitos de consumo adecuados** como **comparar antes de comprar, leer la etiqueta antes de utilizar un producto o verificar el contenido o el peso** de los artículos adquiridos.

En las actividades que llevan a cabo las Organizaciones de Consumidores se pone énfasis en la importancia de una actitud crítica y reflexiva para modificar los hábitos y patrones de consumo en aras de una mejor calidad de vida; durante las sesiones de trabajo, los consumidores reconocen las conductas poco favorables, así como las alternativas y propuestas de solución que se presentan.

Fuente: Dirección General de Organización de Consumidores, PROFECO.

Azoteas «verdes»

Los ciudadanos podemos hacer algo para que la «mancha urbana» y el color gris del concreto que caracteriza a las grandes ciudades se transforme en el color verde de plantas y árboles.

«**Convertir las azoteas, los patios, los corredores y las ventanas de nuestra casa en espacios verdes es algo sencillo**», afirma el señor Sigfrido Domínguez Morales, quien en su casa -ubicada en la ciudad de México- abrió un espacio para la naturaleza y hoy busca promover el interés por un pasatiempo que brinda la satisfacción de ver nacer y crecer una semilla hasta convertirse en una bella planta que alegre la vista y ayude a fomentar en los niños el respeto por la vida, lo cual redundará en beneficio de las grandes ciudades, que podrían tener a corto plazo un futuro más verde.

Iniciar un proyecto de este tipo no requiere de grandes inversiones, sino de ganas y tiempo; cualquier espacio en casa es adecuado para hacer un pequeño jardín, principalmente las azoteas, donde se acostumbra acumular «triques».

No es necesario comprar macetas, porque para ese fin puede utilizar latas -de frijoles, refresco, chiles-, botes de leche, recipientes de plástico o de metal, cubetas, etcétera, solamente requiere hacerles pequeños agujeros en la base.

Por su parte, las semillas, las plantas y la tierra se pueden conseguir en supermercados, pero tienen un precio más alto, en cambio, en los mercados y tianguis son más económicas. Una alternativa es cortar las «ramitas» o «piecitos» de plantas que crecen en jardines: esto no las daña y ayuda a que se reproduzcan. Si usted no tiene patio o azotea le conviene elegir plantas de sombra, ya que pueden permanecer siempre en el interior de la casa.

En caso contrario tiene a su alcance una enorme variedad de plantas: desde árboles frutales (manzana, ciruela, durazno, naranja), hortalizas (jitomate, cebolla, ajo, chile), cactáceas, plantas con flores, o las que a usted más le gusten.

Además de mejorar ambiente de su hogar y contribuir a tener un aire más limpio, los frutos de árboles y hortalizas sirven para consumo doméstico.

Los japoneses se asesoran en consumo

Un informe difundido por el Centro de Información de Consumidores en Japón reporta que **el número de asesorías proporcionadas se ha incrementado considerablemente en los últimos ocho años: tan sólo de enero a octubre de 1999 ¡rebasó los 300 mil casos!**

Algunos de **los productos y servicios acerca de los cuales se ha demandado más asesoría son: seguros de vida, compraventa de computadoras personales, ventas vía Internet, comercialización de productos a través del sistema «piramidal», la obligatoriedad de instalar sillas para bebé en automóviles, y la conveniencia de las dietas para bajar de peso**, entre otros.

En lo que se refiere al comercio electrónico destacan los casos relacionados con los elevados cargos que aparecen en el recibo telefónico debido al tiempo que dura la conexión con líneas telefónicas internacionales durante el uso de Internet.

Por otra parte, el uso de sillas para transportar a los bebés dentro del automóvil es obligatorio en Japón a partir de abril del año 2000, ya que así lo indica el reglamento de tránsito.

Esta acción de solicitar asesoría por parte de los japoneses en cuanto a productos y servicios debe ser un ejemplo a seguir para todas las sociedades del mundo, ¿no lo cree?

Fuente: Centro de Información del Consumo en Japón.

¿Qué automóviles sufren accidentes con mayor frecuencia?

La Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS) realizó un análisis de la frecuencia de daños materiales -colisiones- que tuvieron los vehículos asegurados en 1998; tal muestra consta de una participación del 70 por ciento de las primas de las compañías aseguradoras que manejan el ramo de automóviles en nuestro país.

De acuerdo con la base estadística, entre las principales causas de accidentes de tránsito se enlistan: las condiciones de las vías terrestres -baches, falta de señalamientos, entre otras-, las condiciones climatológicas -lluvia, granizo, neblina-, y principalmente las fallas humanas, como el exceso de velocidad, no mantener la distancia adecuada entre dos vehículos y conducir en estado de ebriedad.

En este análisis se consideraron los vehículos de uso particular que actualmente están en línea, o que por su representatividad dentro del parque vehicular cuentan con un número significativo de unidades aseguradas. **Se agruparon, de acuerdo con la clasificación por categoría del vehículo, en: subcompactos, compactos, de lujo, deportivos y multiusos.**

Las marcas y modelos más colisionados fueron:

Subcompactos: V. W. Sedán, Fiesta, Tsuru, Nuevo Golf, Chevy, Pointer y Derby.

Compactos: Nuevo Jetta, Civic, Cavalier Z24 y Tsubame.

De lujo: Grand Marquis y Passat.

Deportivos: Camaro, Stratus R/T y Lucino.

Multiusos: Silverado y Ram Charger.

Este análisis se llevó a cabo debido a la preocupación que ha mostrado el público usuario de automóviles por conocer los riesgos a los que están expuestos sus vehículos, así como la frecuencia con que ocurren los percances.

Fuente: Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS).

En aparatos de línea blanca y electrodomésticos

¡Tenemos el mes del ahorro!

Falta poco para el 10 de mayo, y muchas personas optan por darle a mamá un obsequio que le aligere la carga de trabajo en el hogar; es por eso que los aparatos de línea blanca tienen mayor demanda en este mes tan especial.

Y es precisamente en mayo cuando se observa el mayor número de ofertas en productos de este tipo, con la posibilidad de encontrar el precio más bajo del año para un producto determinado.

Para brindarle la mayor ayuda posible a la hora de comprar estos aparatos, a continuación se incluyen marcas y modelos recientes que tienen fuerte presencia en el mercado. En cada caso se muestran los importantes ahorros que usted puede obtener al comparar precios en los diferentes establecimientos, de tal manera que pueda elegir el lugar que más le convenga una vez considerados otros factores como la distancia entre la tienda y su domicilio, la entrega gratuita de los bienes o la opción de pagar en varias mensualidades.

La información de precios presentada a continuación fue recopilada a través del programa ¿Quién es Quién en los Precios? durante el mes de marzo del 2000 en el área metropolitana de la ciudad de México.

Estufas

La estufa marca Whirlpool, modelo WCE 2510 ECO de 20 plgs., con cuatro quemadores y encendido electrónico, se encontró al precio más bajo en Viana ($ 2,375.00), obteniéndose un ahorro de $ 740.00 (23.76%) con respecto a Liverpool. Otra buena opción fue Bodega Aurrera donde se obtuvo un ahorro de $ 516.00 (16.57%).

La estufa Blue Point, modelo BCE 2260 ECO de 20 plgs., con cuatro quemadores y encendido de piloto, se encontró al mejor precio en el ISSSTE ($ 1,593.75) con un ahorro de $ 1,095.25; asimismo, otras tiendas presentaron importantes ahorros con respecto al precio máximo registrado, como son: Viana ($ 949.00), tiendas IMSS ($ 938.85), Comercial Mexicana ($ 915.48) y Mega Comercial Mexicana ($ 883.08).

Estufa Blue Point, BCE 2260 ECO 20 plgs., 4 quemadores, encendido piloto

Tiendas	Precio ($)	Ahorro	
		$	%
ISSSTE	1,593.75	1,095.25	40.73
Viana	1,740.00	949.00	35.29
IMSS	1,750.15	938.85	34.91
C. Mexicana	1,773.52	915.48	34.05
Mega C. Mexicana	1,805.92	883.08	32.84
Bodega Aurrera	2,299.00	390.00	14.50
Bodega C. Mexicana	2,689.00		

Refrigeradores

El refrigerador Daewoo, modelo DMR-282 E, de 215.3 dm^3 con dos puertas (horizontal y vertical) y deshielo automático, presentó el mayor ahorro posible en la cadena de tiendas Viana a un precio de $ 3,445.00, es decir, $ 1,262.39 más barato que en Sears.

Refrigerador Daewoo, DMR-282E, 215.3 Dm^3 2 ptas.Hor y Ver., deshielo automático

Tiendas	Precio	Ahorro	
		$	%
Viana	3,445.00	1,262.39	26.82
Famsa	3,633.50	1,073.89	22.81
Elektra	3,668.33	1,039.06	22.07
Carrefour	3,720.00	987.39	20.98
Salinas y Rocha	3,769.00	938.39	19.93
Auchan	3,811.00	896.39	19.04
Bodega Aurrera	3,866.12	841.27	17.87
Bodega C. Mexicana	3,919.70	787.69	16.73
ISSSTE	3,976.00	731.39	15.54
Aurrera	3,982.21	725.18	15.41
Mega C. Mexicana	3,989.00	718.39	15.26
Singer	3,990.67	716.72	15.23
C. Mexicana	4,025.67	681.72	14.48
Hnos Vazquez	4,026.65	680.74	14.46
De todo	4,199.90	507.49	10.78
IMSS	4,290.21	417.18	8.86
Chedraui	4,299.00	408.39	8.68
Liverpool	4,555.00	152.39	3.24
Sears	4,707.39		

Estufa Whirpool, WCE 2510 ECO 20 plgs., 4 quemadores, encendido electrónico

Tiendas	Precio ($)	Ahorro	
		$	%
Viana	2,375.00	740.00	23.76
Bodega Aurrera	2,599.00	516.00	16.57
C. Mexicana	2,689.00	426.00	13.68
Mega C. Mexicana	2,689.00	426.00	13.68
Carrefour	2,775.00	340.00	10.91
Salinas y Rocha	2,799.00	316.00	10.14
Auchan	2,929.00	186.00	5.97
Liverpool	3,115.00		

Por último, la estufa Acros, modelo ACE 3513 GNO de 30 plgs., con cinco quemadores y encendido electrónico, pudo adquirirse en las tiendas Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana con un ahorro de $ 650.00 (16.25%) respecto al mayor precio registrado; en Viana este ahorro fue de $ 624.00 (15.60%) y en Bodega Aurrera de $ 600.00 (15.00%).

Estufa Acros, ACE 3513 GNO 30 plgs., 5 quemadores, encendido electrónico

Tiendas	Precio ($)	Ahorro	
		$	%
C. Mexicana	3,349.00	650.00	16.25
Mega C. Mexicana	3,349.00	650.00	16.25
Viana	3,375.00	624.00	15.60
Bodega Aurrera	3,399.00	600.00	15.00
Auchan	3,815.00	184.00	4.60
Famsa	3,944.00	55.00	1.38
Elektra	3,999.00		

Otras buenas opciones fueron las tiendas Famsa con un ahorro de $ 1,073.89 (22.81%), Elektra con $ 1,039.06 (22.07%), Carrefour con $ 987.39 (20.98%) y Salinas y Rocha con $ 938.39 (19.93%).

Por su parte, el refrigerador Daewoo, modelo DMR-382E, de 292.6 dm^3 con dos puertas (horizontal y vertical) y deshielo automático, se encontró a buen precio en Viana, con un ahorro de $ 1,809.00 (31.20%) comparado con el precio máximo; en Auchan y Carrefour el ahorro fue de $ 1,800.00 (31.04%) y en Wal Mart de $ 1,599.99 (27.59%).

En cuanto al refrigerador marca LG, modelo GR-332SF, de 282.21 dm^3 con dos puertas (horizontal y vertical) y deshielo automático, las cadenas comerciales que representaron mayores ahorros respecto a la opción más cara fueron Viana ($ 800.00), Bodega Comercial Mexicana ($ 593.06) y Aurrera ($ 494.99).

Refrigerador Daewoo, DMR-382E, 292.6 dm³
2 ptas. hor y ver., deshielo automático

Tiendas	Precio ($)	Ahorro	
		$	%
Viana	3,990.00	1,809.00	31.20
Auchan	3,999.00	1,800.00	31.04
Carrefour	3,999.00	1,800.00	31.04
Wal Mart	4,199.01	1,599.99	27.59
Famsa	4,210.00	1,589.00	27.40
C. Mexicana	4,229.00	1,570.00	27.07
Bodega Aurrera	4,282.33	1,517.67	26.15
Mega C. Mexicana	4,289.00	1,516.00	26.04
Salinas y Rocha	4,340.00	1,459.00	25.16
Aurrera	4,351.40	1,447.60	24.96
Elektra	4,358.00	1,441.00	24.85
Chedraui	4,490.00	1,309.00	22.57
ISSSTE	4,603.97	1,195.03	20.61
Hnos. Vázquez	4,613.00	1,186.00	20.45
Bodega C. Mexicana	4,667.89	1,131.11	19.51
Singer	4,946.00	853.00	14.71
IMSS	5,099.46	699.54	12.06
Sears	5,799.00		

El refrigerador Acros modelo ARM 07N, de 200.6/200.8 dm³ con una puerta vertical y deshielo manual se encontró con los mejores ahorros en Bodega Comercial Mexicana con $ 441.50 (16.46%),Viana con $ 438.00 (16.33%), Bodega Aurrera con $ 393.00 (14.65%), Comercial Mexicana con $ 351.69 (13.11%) y Mega Comercial Mexicana con $ 344.00 (12.82%).

En cuanto al refrigerador Supermatic modelo SRM 07J, de 200.6 dm³ con una puerta vertical y deshielo manual, se observó que las tiendas que ofrecieron los más importantes ahorros fueron Famsa con $ 734.00 (27.20%), Bodega Comercial Mexicana con $ 450.00 (16.67%), Bodega Aurrera con $ 440.00 (16.30%), así como Aurrera y Chedraui con $ 420.00 (15.56%).

Refrigerador LG, GR-332SF, 281.21 dm³
2 ptas. hor y ver., deshielo automático

Tiendas	Precio ($)	Ahorro	
		$	%
Viana	4,190.00	800.00	16.03
Bodega C. Mexicana	4,396.94	593.06	11.88
Aurrera	4,495.01	494.99	9.92
Elektra	4,560.22	429.78	8.61
Gigante	4,565.00	425.00	8.52
Salinas y Rocha	4,621.25	368.75	7.39
Auchan	4,709.00	281.00	5.63
Palacio de Hierro	4,990.00		

Refrigerador Acros, ARM 07N, 200.6/200.8 dm³
1 Pta. vertical, deshielo manual

Tiendas	Precio ($)	Ahorro	
		$	%
Bodega C. Mexicana	2,241.50	441.50	16.46
Viana	2,245.00	438.00	16.33
Bodega Aurrera	2,290.00	393.00	14.65
C. Mexicana	2,331.31	351.69	13.11
Mega C. Mexicana	2,339.00	344.00	12.82
Famsa	2,630.00	53.00	1.98
Salinas y Rocha	2,635.00	48.00	1.79
Sears	2,646.28	36.72	1.37
UAM	2,646.28	36.72	1.37
Elektra	2,683.00		

Refrigerador Bue Point, BRM 07N, 195.9 dm³
1 pta. vertical, deshielo manual

Tiendas	Precio ($)	Ahorro	
		$	%
Viana	2,140.00	359.00	14.37
Bodega C. Mexicana	2,229.00	270.00	10.80
Bodega Aurrera	2,271.42	227.58	9.11
Aurrera	2,287.00	212.00	8.48
C. Mexicana	2,289.00	210.00	8.40
Gigante	2,289.00	210.00	8.40
Mega C. Mexicana	2,289.00	210.00	8.40
Wal Mart	2,290.76	208.24	8.33
ISSSTE	2,317.83	181.17	7.25
IMSS	2,380.57	118.43	4.74
Auchan	2,429.00	70.00	2.80
Chedraui	2,499.00		

Finalmente, el refrigerador Blue Point modelo BRM 07N, de 195.9 dm³ con una puerta vertical y deshielo manual, en las tiendas Viana y Bodega Comercial Mexicana presentaron ahorros de $ 359.00 (14.37%) y $ 270.00 (10.80%), respectivamente.

Horno de microondas
Panasonic, NN-S548WA 1 dm³

Tiendas	Precio	Ahorro	
		$	%
Viana	1,285.00	214.00	14.28
Mega C. Mexicana	1,449.00	50.00	3.34
C. Mexicana	1,461.86	37.14	2.48
Bodega Aurrera	1,499.00		
Aurrera	1,499.00		

Hornos de microondas

En lo que respecta a hornos de microondas, el de marca Panasonic, modelo NN-S548WA de 1 dm³ fue el que más ahorro ofreció ($ 214.00) adquiriéndolo en Viana al precio de $ 1,285.00.

Otra opción que se presenta es un horno de microondas, Samsung, modelo MW 5470 W de 0.9 dm^3, el cual registró un precio de $ 1,390.00 en Viana, es decir, $ 574.43 menos que si se hubiera adquirido en tiendas con el mayor precio observado. Otras tiendas con buenos ahorros fueron Bodega Aurrera ($ 565.43), Wal Mart ($ 531.13) y Aurrera ($ 515.43).

Lavadoras

La lavadora Acros modelo ALG 755 para 7.5 kg de ropa, con agitador, permitió los mejores ahorros en las tiendas Viana $ 444.45 (21.02%) y Famsa $ 439.45 (20.78%).

Horno de microondas
Samsung, MW 5470 W 0.9 dm^3

Tiendas	Precio ($)	Ahorro	
		$	%
Viana	1,390.00	574.43	29.24
Bodega Aurrera	1,399.00	565.43	28.78
Wal Mart	1,433.30	531.13	27.04
Aurrera	1,449.00	515.43	26.24
Hnos. Vázquez	1,679.00	285.43	14.53
ISSSTE	1,790.43	174.00	8.86
IMSS	1,964.43		

Lavadora Acros
ALG 755 para 7.5 kg con agitador

Tiendas	Precio ($)	Ahorro	
		$	%
Viana	1,670.00	444.45	21.02
Famsa	1,675.00	439.45	20.78
Aurrera	1,899.00	215.45	10.19
Auchan	1,934.00	180.45	8.53
Bodega C. Mexicana	1,940.24	174.21	8.24
Sears	1,941.54	172.91	8.18
UAM	1,941.54	172.91	8.18
C. Mexicana	1,989.00	125.45	5.93
Mega C. Mexicana	1,989.00	125.45	5.93
Elektra	2,086.44	28.01	1.32
Salinas y Rocha	2,100.43	14.02	0.66
Bodega Aurrera	2,114.45		

El segundo producto es la lavadora Daewoo modelo DW 6010P para 6 kg de ropa y agitador centrífuga, las tiendas que ofrecieron un mayor ahorro fueron: Viana, $ 754.00 (25.14%); Carrefour, $ 664.00 (22.14%); y Famsa, $ 609.00 (20.31%).

Lavadora Daewoo, Dw 6010 6 Kgs.
Agitador sistema de exprimido centrifuga

Tiendas	Precio	Ahorro	
		$	%
Viana	2,245.00	754.00	25.14
Carrefour	2,335.00	664.00	22.14
Famsa	2,390.00	609.00	20.31
Bodega C. Mexicana	2,449.00	550.00	18.34
Elektra	2,470.34	528.66	17.63
Bodega Aurrera	2,477.29	521.71	17.40
Aurrera	2,490.00	509.00	14.54
Hnos, Vazquez	2,563.00	436.00	14.34
Auchan	2,569.00	430.00	14.34
C. Mexicana	2,589.00	410.00	13.67
Mega C. Mexicana	2,699.00	300.00	10.00
IMSS	2,825.55	173.45	5.78
Sears	2,999.00		

Por último tenemos la lavadora Whirlpool modelo WLA 7824 BZ1 y WLA 7824 BQ1, para 7 kg de ropa y agitador centrífuga, las mejores tiendas fueron Viana, la cual permitió ahorros de $ 1,070.00 (23.96%), Bodega Aurrera con $ 966.00 (21.63%), Auchan con $ 866.00 (19.40%) y Aurrera con $ 865.99 (19.40%).

Lavadora Whirlpool WLA 7824 BZ1/WLA 7824 BQ1 7 kg con agitador, sistema de exprimido centrífuga

Tiendas	Precio ($)	Ahorro		Tiendas	Precio	Ahorro	
		$	%			$	%
Viana	3,395.00	1,070.00	23.96	C. Mexicana	3,749.00	716.00	16.04
Bodega Aurrera	3,499.00	966.00	21.63	Mega C. Mexicana	3,749.00	716.00	16.04
Auchan	3,599.00	866.00	19.40	Famsa	3,867.60	597.40	13.38
Aurrera	3,599.01	865.99	19.40	Salinas y Rocha	4,328.17	136.83	3.06
Wal Mart	3,690.58	774.42	17.34	Elektra	4,441.97	23.03	0.52
Bodega C. Mexicana	3,729.00	736.00	16.48	Carrefour	4,465.00		

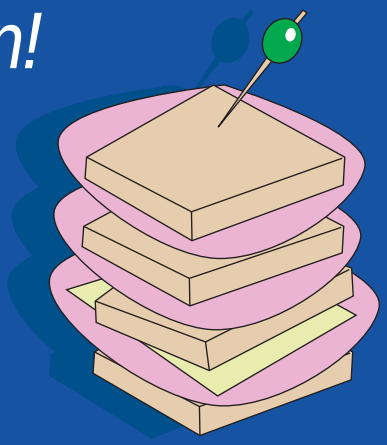
Le recordamos que al comprar este tipo de productos debe verificar que incluyan la garantía y el instructivo o manual de operación en español.

Si usted desea información acerca de otros artículos no incluidos en el estudio le sugerimos consultar nuestra publicación semanal *Quién es Quién en los Precios, Guía para comprar más barato*, o comunicarse a los números 55-68-87-22 ó 52-11-64-14.

¡Compare y ahorre!

En toda ocasión, ¡qué rico es el jamón!

Consulte aquí los mejores precios

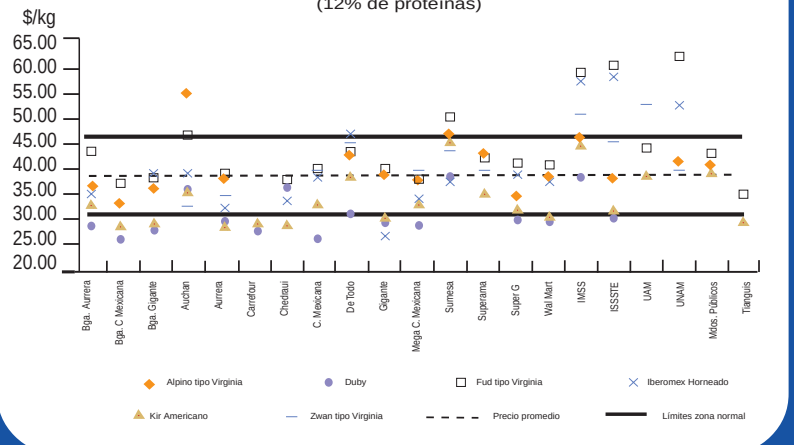


Para la torta, el sandwich, el desayuno o simplemente como antojo, el jamón es de las carnes frías preferidas por la familia. Por eso lo invitamos a conocer los mejores precios que ofrece el mercado, información con la que podrá obtener ahorros considerables al comparar entre las diferentes marcas y tiendas, además de comprobar que no es necesario invertir mucho tiempo. Los datos presentados se obtuvieron del programa ¿Quién es quién en los precios? en el área metropolitana de la ciudad de México, observados durante marzo del 2000.

Con el fin de facilitar la consulta de la información le presentamos gráficas de precios de varias marcas de jamón, agrupadas de acuerdo con la calidad del producto (cantidad de proteínas que contiene). Las líneas sólidas representan los límites de lo que llamaremos «zona de precios normales», por lo que todo lo que rebase esta zona será considerado «caro» (si se encuentra arriba) o «barato» (si se ubicó abajo).

Jamón económico

Gráfica 1
Jamón económico
(12% de proteínas)



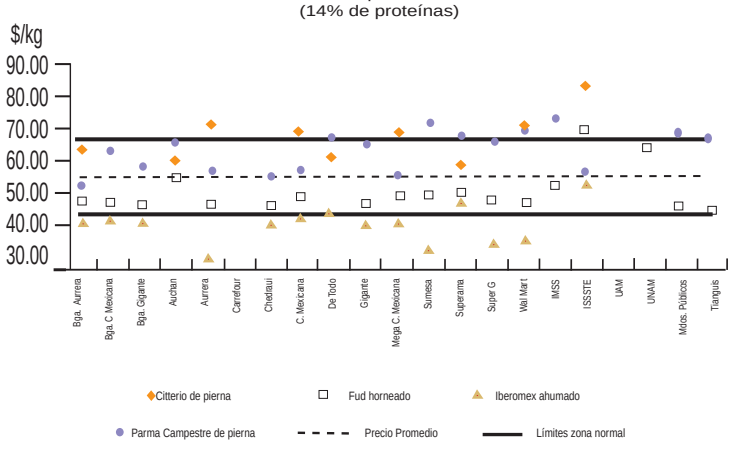
* De las seis marcas consideradas (Duby, Kir, Iberomex, Zwan, Fud y Alpino), Duby fue la más barata al registrar la mayoría de sus precios en la zona de mayor ahorro (menores a $ 31.63). La mejor opción para esta marca se encontró en Bodega Comercial Mexicana a un precio de $ 26.98 por kilogramo; otras buenas opciones fueron Comercial Mexicana ($ 28.21), Mega Comercial Mexicana ($ 28.87) y Carrefour ($ 29.15).
* Otra buena opción de compra fue la marca Kir, pues algunos de sus precios también se ubicaron en la zona de mayor ahorro. Los precios más bajos se encontraron en este caso en Aurrera ($ 28.59), Carrefour ($ 29.80), Chedraui y los tianguis (ambos a $ 29.90).

* Iberomex, Zwan, Fud y Alpino registraron la mayoría de sus precios en la zona de precios normales, resultando conveniente elegir aquellos que se ubicaron en el promedio ($ 38.38) o debajo de éste. Las mejores opciones para Iberomex se observaron en Aurrera ($ 33.17), Chedraui ($ 34.18) y Bodega Aurrera ($ 34.35); en el caso de Zwan se encontraron en Auchan ($ 33.23) y Aurrera ($ 34.57). Fud se vendió al precio más bajo en los tianguis ($ 35.28) y en Chedraui ($ 36.99); la marca Alpino, por su parte, registró los precios más bajos en Super G ($ 35.14), Bodega Comercial Mexicana ($ 35.61) y Bodega Aurrera ($ 35.82).

Jamón preferente

* En el caso del jamón preferente, la marca Iberomex resultó ser la más barata al ubicarse la mayoría de sus precios en la zona de mayor ahorro (menores a $ 42.33), resultando conveniente comprarlo en Aurrera a $ 33.59, en Sumesa a $ 35.44 o en Super G a $ 35.53.
* La mayoría de los precios del jamón Fud se ubicaron por debajo del precio promedio ($ 55.02), muy cerca de la zona de mayor ahorro. Los menores precios en este caso se detectaron en los tianguis ($ 43.50), Aurrera y Gigante (ambos a $ 45.41).
* La mayoría de los precios de Parma Campestre y de Citterio se ubicaron por arriba del promedio, por lo que particularmente en el segundo caso conviene buscar las mejores opciones, como fueron Auchan ($ 59.90) y Superama ($ 59.95); Parma Campestre se vendió a menor precio en Bodega Aurrera ($ 51.69), Mega Comercial Mexicanai ($ 54.46) y Chedraui ($ 54.89).

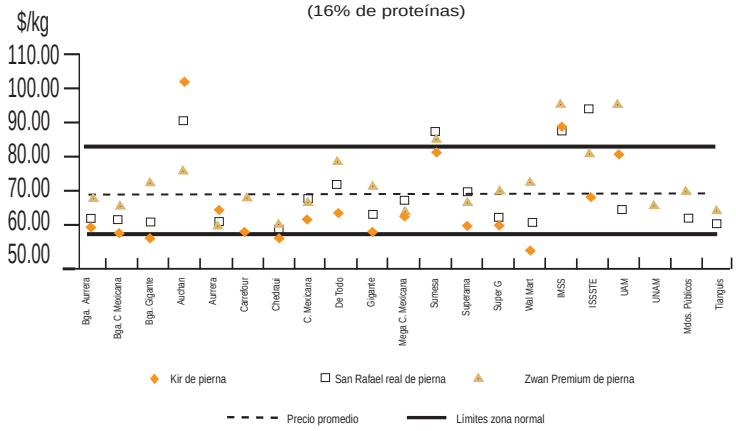
Gráfica 2
Jamón preferente
(14% de proteínas)



Jamón fino

Las tres marcas consideradas de este producto mostraron bastante diferencia de precios:
* El jamón Kir registró el precio más bajo en Wal Mart ($ 54.66), pero también fue el más alto de este grupo en Auchan ($ 103.30). Hubo varias cadenas que ofrecieron buenos precios, como Bodega Gigante ($ 56.63), Carrefour ($ 56.83) y Chedraui ($ 57.10).
* En su mayoría, los precios del jamón San Rafael Real se ubicaron por debajo del promedio ($ 69.15), registrando las mejores opciones en Chedraui ($ 58.26) y en los tianguis ($ 58.73).
* En el caso del jamón Zwan, muchos de sus precios se ubicaron por debajo o muy cerca del promedio; por ejemplo, Aurrera y Chedraui lo vendieron a $ 58.81 y $ 59.60, respectivamente.

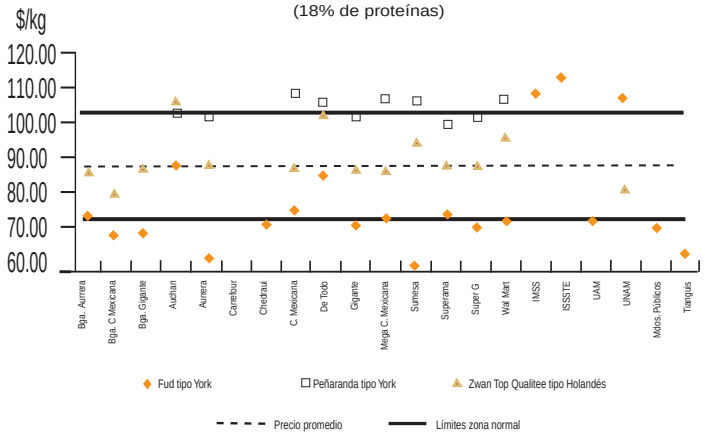
Gráfica 3
Jamón fino
(16% de proteínas)



Jamón extra fino

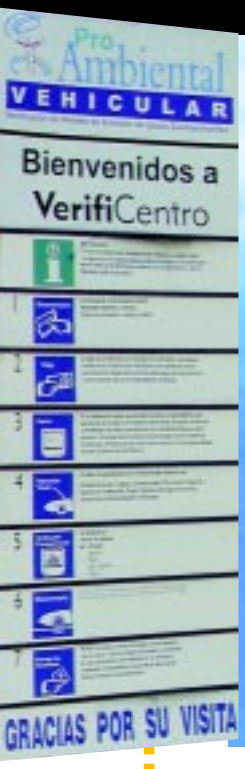
En este caso podemos decir que en la mayoría de las cadenas comerciales es más barata la marca Fud tipo York, seguida de la marca Zwan Top Qualitee, en tanto que la marca Peñaranda resultó ser en general la más cara.
* La mayoría de las cadenas vendieron el jamón Fud a un nivel correspondiente a la zona de mayor ahorro, como Aurrera ($ 63.96) y los tianguis ($ 63.73).
* Zwan registró precios muy cercanos al promedio de $ 87.36, e incluso algunos por debajo, como en el caso de Bodega Aurrera ($ 84.77), Bodega Comercial Mexicana ($ 80.43) y las tiendas UNAM ($ 81.17).
* En lo referente al jamón Peñaranda, todas las cadenas comerciales lo ofrecieron a un precio superior al promedio, siendo las mejores opciones de compra Aurrera, Gigante y Super G, con un precio de $ 99.90; así como Superama, que lo vendió a $ 98.35.

Gráfica 4
Jamón extra fino
(18% de proteínas)



Le recordamos que el precio de este tipo de productos puede ser muy variable debido a las frecuentes ofertas, por lo que es aconsejable adquirir marcas que al momento de la compra muestren un precio menor al resto de su grupo (de la misma calidad).

Por último, le sugerimos consultar permanentemente los Teléfonos del Consumidor: 55-68-87-22 y 52-11-64-14, así como la publicación semanal Quién es Quién en los Precios, Guía para comprar más barato, en la que encontrará información actualizada que puede serle útil en la compra de muchos otros productos básicos.



Convertidores catalíticos

¿Tan necesarios como el aire?

El problema de la contaminación ambiental generada por los automóviles es un asunto estrechamente vinculado al consumo, que empieza con la decisión personal de adquirir un vehículo y la responsabilidad social de mantenerlo en óptimas condiciones de funcionamiento, considerando la observancia en el uso de dispositivos y aditivos anticontaminantes y, en general, debe orientarse al uso racional del automóvil, sobre todo en las ciudades donde diariamente circulan millones de ellos.

Debido al deterioro progresivo de la calidad del aire en las grandes urbes, la salud de los citadinos clama por auxilio, pues sus pulmones han comenzado a padecer las consecuencias de respirar los gases tóxicos que liberan los automotores.

Al respecto, una de las medidas más relevantes que se han tomado es la instalación de convertidores catalíticos en los automóviles.

monóxido de carbono

Qué es y para qué sirve

El convertidor catalítico es un dispositivo metálico dentro del que se encuentra un sustrato cerámico de forma cilíndrica o elíptica con perforaciones muy finas, semejantes a las de un panal de abejas, a través de las cuales se liberan todos los gases que salen por el tubo del escape -más de 150 elementos diferentes-, resultado de la combustión de la gasolina.

La función primordial del convertidor catalítico es transformar algunos de estos gases (monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno e hidrocarburos) **en sustancias menos tóxicas** (vapor de agua, bióxido de carbono y nitrógeno), mediante una reacción química que producen los metales contenidos en el convertidor catalítico (platino, paladio y rodio).

¡Un buen respiro!

Para contribuir a la solución del problema de la contaminación y las contingencias ambientales, **desde 1993 las compañías automotrices en México instalan el convertidor catalítico a los autos que fabrican**.

Los especialistas aseguran que lo ideal es que este dispositivo se instale en todos los automóviles, incluyendo los modelos anteriores a 1993.

El periodo de vida útil de un convertidor catalítico es de cinco años aproximadamente, o bien, hasta 80,000 km, dependiendo de las condiciones de operación y mantenimiento, por lo que el ciclo de los convertidores en los autos modelo 1993 -alrededor de 300 mil en la ciudad de México y zona metropolitana- ya se venció.

La Secretaría del Medio Ambiente del Gobierno del Distrito Federal trabaja en el Programa Integral de Reducción de Emisiones Contaminantes (PIREC), cuyo objetivo principal es que los propietarios de automóviles modelo 1993 sustituyan su convertidor catalítico por uno nuevo, para de esa manera seguir obteniendo el holograma «0» que les permite circular todos los días, de lo contrario entrarán al programa «Hoy no circula». Este holograma «0» tiene una vigencia de dos años a partir de la instalación del nuevo convertidor catalítico.

Cabe destacar que desde el 1º de enero de este año, el PIREC se aplica a los autos modelo 1994 y posteriores que en su primer intento no obtengan el holograma «0» y deseen obtenerlo en una segunda oportunidad, así como a los automóviles modelo 1993 cuyo convertidor catalítico aún no ha sido renovado.

Es importante señalar que **la sustitución del convertidor catalítico se puede realizar en cualquiera de los 300 centros de verificación autorizados ubicados en la ciudad de México**, que instalan este dispositivo junto con un chip de seguridad. **El precio es de $ 1,800.00 aproximadamente**.

Se pretende instaurar el PIREC de forma permanente junto con los programas «Hoy no circula» y «Verificación vehicular», tanto en la zona metropolitana como en el Estado de México. Se tiene contemplado que en el año 2001 el PIREC sea aplicado a los modelos 1995, y así sucesivamente.

o, óxidos de nitrógeno e hidrocarburos

Tome sus precauciones

Los propietarios de autos con convertidor catalítico deben tomar algunas precauciones, sobre todo aquellas que tienen que ver con las especificaciones del fabricante, por ejemplo:

-**El plomo que contienen ciertas gasolinas (como la Nova) ataca a los catalizadores del convertidor**; usar este tipo de gasolina trae consigo dos riesgos: la descompostura del convertidor y el peligro de incendio o explosión. **Por ello es recomendable emplear exclusivamente gasolina Magna o Premium**.

-**Debe tenerse mucho cuidado en los autos equipados con convertidor que todavía emplean carburador**, ya que pudiera presentarse alguna irregularidad en el funcionamiento del estrangulador o «ahogador», pues aunque se acciona de manera eléctrica, una mala calibración puede traer problemas.

-**Otro aspecto importante es el nivel del flotador del tanque de gasolina**, pues se tiene que conservar el nivel que indica el fabricante para evitar derrames de gasolina en el carburador.

También cabe señalar que la incorporación de automóviles nuevos a la vialidad es una situación que afecta positivamente la lucha contra la contaminación porque gracias a las innovaciones tecnológicas -como los inyectores controlados por computadora, los convertidores catalíticos y los motores con menor consumo de combustible- se ha logrado reducir la emisión de gases nocivos -aproximadamente la décima parte de la que generaban los vehículos de hace 20 años. Por su parte, las gasolinas reformuladas reducen las emisiones aún más.

Nosotros podemos colaborar en esta tarea.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Entrevista con el arquitecto Jesús Enrique Velázquez Angulo, director de Política Ecológica de la Secretaría del Medio Ambiente, de la Dirección General de Prevención y Control de la Contaminación del Gobierno del Distrito Federal; y con el profesor Salvador Reynoso, investigador de la carrera de Ingeniería Mecánica, y maestro en Ciencias en Tecnología del Petróleo y Combustibles, ambas de la Escuela Superior de Ingeniería Mecánica (ESIME) del Instituto Politécnico Nacional.

Día Mundial sin Fumar

«El tabaco mata, ¡no se deje engañar!»

El tabaquismo es responsable de más de 3 millones de muertes anuales a nivel mundial; se estima que si este problema continúa, para el año 2025 la cifra podrá llegar a los 10 millones.

¿Es usted un fumador empedernido pero desearía dejar de serlo? ¿Ha intentado dejar de fumar por sus propios medios y no lo ha conseguido? ¿Admite que de conocer algún método efectivo se sometería a éste de inmediato? Si contestó afirmativamente a estas interrogantes permítanos presentarle las opciones médicas que actualmente existen para no consumirse en este nocivo hábito; además, **este 31 de mayo se conmemora el Día Mundial sin Fumar con el lema «El tabaco mata, ¡no se deje engañar!»**, lo cual puede ser una estupenda ocasión para decidirse a abandonar el cigarro.

Por qué y cuándo dejarlo

Uno de los retos más difíciles para quienes desean dejar de fumar es **estar plenamente convencidos de que se quiere abandonar el hábito**, además de **tener una muy buena disposición para hacer cambios en su estilo de vida**, así como en su actitud respecto del tabaquismo.

Quienes asisten a las clínicas para dejar de fumar son por lo general pacientes que **consumen más de 15 cigarros al día**, que **llevan más de diez años fumando**, y que **en los primeros 30 minutos después de despertar prenden su primer cigarro**.

Afortunadamente, los adictos al tabaco cuentan ya con excelentes opciones, tanto en el sector público como en el privado, en donde hay especialistas que les brindan la ayuda necesaria para alejarse de esta adicción.

Entre el 10 y el 15 por ciento de los fumadores desarrolla con mayor facilidad enfermedades pulmonares.

Qué le ofrece el sector salud

Además de encaminar sus esfuerzos a las acciones de prevención, enseñanza e investigación, una de las principales funciones de las clínicas contra el tabaquismo es la asistencial, cuyo objetivo es ayudar a los fumadores severos a abandonar el hábito.

Los programas para dejar de fumar del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) y del Hospital General de México integran dos áreas de atención:

Médica: consiste en evaluar el estado de salud del paciente mediante exámenes de laboratorio como biometría hemática, química sanguínea, de orina y de colesterol, radiografía del tórax, pruebas de función respiratoria y electrocardiograma, así como un estudio de descamación del esqueleto bronquial, el cual permite observar el daño celular en los pulmones del fumador.

Psicológica: permite al especialista conocer el perfil de cada fumador a través de cuestionarios y una entrevista individual. Se brindan pláticas informativas sobre los efectos negativos de la adicción al tabaco, y en las reuniones se llevan a cabo dinámicas de grupo en las que se practican técnicas de relajación respiratoria y los participantes intercambian sus experiencias.

De acuerdo con las características de cada fumador, el médico prescribe parches o chicles de nicotina, los cuales contribuyen a aminorar el «síndrome de abstinencia a la nicotina», que se reconoce por síntomas como mal humor, estrés y ansiedad, sólo por citar algunos.

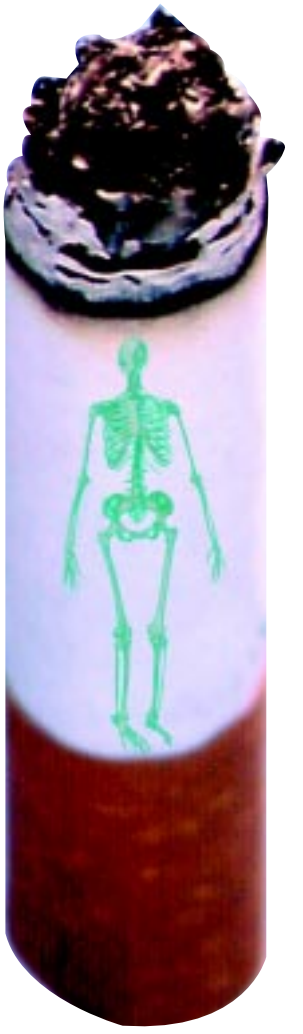
Aunado a lo anterior, los médicos mantienen un seguimiento vía telefónica durante los seis meses posteriores al término de su tratamiento, cuyo objetivo es brindarle al paciente el apoyo y la asesoría necesarios para continuar con los logros alcanzados.

Más del 80 por ciento de las muertes por cáncer pulmonar a nivel mundial se deben al tabaquismo.

Los fumadores tienen 2.7 veces mayor probabilidad de padecer infertilidad primaria que los no fumadores.

¿Y el sector privado?

Los hospitales privados también cuentan con áreas especializadas en fumadores que quieren abandonar este nocivo hábito. Por ejemplo, la Clínica contra el Tabaquismo del hospital Médica Sur ofrece un programa basado en la rehabilitación integral del paciente, en-



Dónde obtener ayuda

Si vive en el interior del país acuda a la Unidad de Neumología del hospital más cercano a su localidad. Si habita en el Distrito Federal usted puede asistir a:

Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER): Calzada de Tlalpan núm. 4502, col. Sección XVI. Tel. 56-65-49-58.

Hospital General de México: Doctor Balmis núm. 148, col. Doctores. Tel. 57-61-92-04.

Asimismo puede acudir a cualquier hospital privado de tercer nivel del país, los cuales cuentan con áreas de neumología o clínicas especializadas para combatir el tabaquismo.

Consejo Nacional contra las Adicciones: Aniceto Ortega núm. 1321, col. Del Valle. Tel. 55-24-75-37.

Los individuos que fuman más de 20 cigarros al día presentan enfermedad parodental más severa que los no fumadores.

focado a proporcionarle una mejor calidad de vida a través de diversas alternativas de tratamiento que incluyen:

Valoración médica inicial: los pacientes de primer ingreso se someten a exámenes de laboratorio, radiografía de tórax, pruebas de disfunción pulmonar, medición del nivel de oxígeno en la sangre, medición de monóxido de carbono, electrocardiograma y pruebas cardiovasculares, lo que permite conocer el daño ocasionado por el tabaco, además se efectúa una valoración psicológica a través de una entrevista; este proceso indica la dimensión del problema y el tratamiento adecuado para atacarlo.

Asesoría psicológica individual: el especialista brinda a los fumadores la ayuda necesaria para dejar el cigarrillo desde la primera sesión y evitar una recaída.

Manejo farmacológico: el médico determina el tipo y la dosis de sustitutos de nicotina -parches, chicles- que requiere cada paciente, de acuerdo con sus características y nivel de dependencia.

Programa complementario de Rehabilitación Pulmonar Integral: proporciona ayuda a las personas que sufren serios daños pulmonares; el propósito fundamental es eliminar las secuelas provocadas por la adicción al tabaco.

Este tratamiento contra el tabaquismo tiene una duración aproximada de seis sesiones a la semana, de una hora cada una, aunque hay que advertir que la duración puede variar dependiendo de las necesidades de cada paciente.

Especialistas del hospital reportan que del total de personas que asisten a su Clínica contra el Tabaquismo, cerca del 85 por ciento abandona definitivamente el hábito de fumar.

¡Sanos consejos!

El hecho de saber que no necesita un cigarro para sentirse bien es realmente satisfactorio. Por ello a continuación le ofrecemos algunos consejos prácticos que pueden contribuir a romper definitivamente con la adicción al tabaco:

-**Desháguese de todos sus cigarros**, cerillos y encendedores, esconda los ceniceros de su casa, oficina y auto.

-**Respire profundamente cada vez que sienta el deseo de fumar**. Detenga la respiración durante diez segundos y siga respirando lentamente.

-**Practicar algún deporte** ayuda a aliviar la tensión que provoca dejar de fumar, incluso es recomendable caminar después de comer para evitar la tentación de encender un cigarro.

-Cuando tenga ganas de encender uno **piense en una imagen negativa del cigarro**. Evoque todos los beneficios que le otorgará abandonar este hábito.

-**Los sustitutos del cigarro son una buena opción**, por ejemplo, la goma de mascar, una golosina o una fruta.

-**Hacer tres comidas diarias** mantiene los niveles hormonales de azúcar en la sangre y reprime el deseo de fumar.

-**Modifique sus hábitos relacionados con el tabaquismo**, por ejemplo, sentarse en su «sillón de fumar», leer el periódico, hablar por teléfono, ver su programa favorito, reunirse con amigos fumadores.

-**Prefiera la compañía de personas que no fumen** y pida a su familia que lo apoye en esta decisión.

-**Cepille sus dientes varias veces al día** para desaparecer su aliento de fumador.

-**Disfrute del dinero que puede ahorrar al no gastar en cigarrillos**.

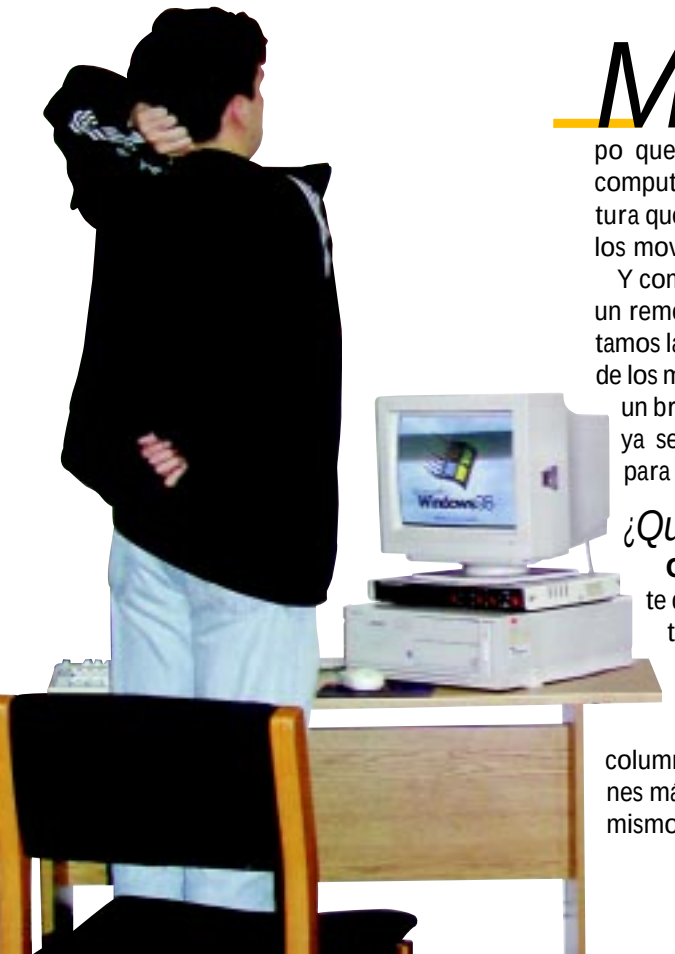
Recuerde que el tabaquismo es un problema de salud pública mundial, que además de afectar la salud de los fumadores y de toda la gente que los rodea, repercute también en el ambiente: de cada uno de nosotros depende terminar con esta «nube de humo» que crece día con día y amenaza con asfixiarnos en sus fatales consecuencias.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Entrevista con la doctora Carmen Gutiérrez de Velasco, Clínica contra el Tabaquismo y de Rehabilitación Pulmonar Integral, hospital Médica Sur. -Entrevista con el doctor Raúl Sansores Martínez, titular de la Clínica contra el Tabaquismo, Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER). -Doctora Cristina Ramírez Casanova, titular de la Clínica contra el Tabaquismo, Hospital General de México. -Organización Mundial de la Salud (OMS).

La computadora ¿Enemiga de su salud?

¿Es usted parte de los millones de personas que se pasan la vida trabajando en la computadora o viajando en la supercarretera de la información? De ser así, ¿ha sentido que su vista se cansa con facilidad o que sus ojos se irritan frecuentemente?, ¿no sabe por qué le duelen las manos, el cuello, la espalda y las piernas?



Muy probablemente, las respuestas a todas estas interrogantes se relacionan con el tiempo que usted pasa trabajando en su computadora y, sobre todo, con la postura que adopta, así como el esfuerzo y los movimientos que realiza.

Y como dicen que «para cada mal hay un remedio», a continuación le presentamos las recomendaciones y opiniones de los médicos a este respecto, así como un breve listado de los productos que ya se comercializan en el mercado para -dicen- evitarle dichas molestias.

¿Qué le duele?

Columna: es el principal soporte del esqueleto, por lo que al adoptar una mala postura al sentarse frente a la computadora puede provocar dolor en la espalda baja, cuello, hombros, cabeza y columna, además de ocasionar lesiones más severas, como la lumbalgia. Lo mismo sucede al sentarse en una silla que no tenga el soporte adecuado para la columna, o bien, al no colocar el monitor a una altura apropiada.

Ojos: la exposición prolongada al brillo que emite la pantalla de la computadora puede provocar vista cansada, irritación, lagrimeo, así como disminución en el campo y en la agudeza visual.

Manos y muñecas: el padecimiento más conocido es el llamado síndrome del «túnel del carpo» -nervio ubicado en la muñeca y la palma de la mano-, el cual es resultado del esfuerzo repetitivo de las extremidades al utilizar el ratón, ya que según algunos estudios, durante una hora de digitación intensa se realizan ¡más de 15 mil movimientos! Los síntomas más frecuentes son temblor y pérdida del movimiento y la fuerza en las manos, debido al dolor en las muñecas. La fuerza excesiva al usar el teclado, el ratón o la palanca de un videojuego también puede afectar la sensibilidad de las manos debido a la posición de las mismas -ligeramente flexio-

Temblor en las manos y pérdida del movimiento y la fuerza en las extremidades, debido

nadas y con los dedos «engatillados».

Piernas: sentarse sin que los pies toquen el piso puede provocar adormecimiento de las piernas, ya que la circulación sanguínea no es la adecuada.

Qué ofrece el mercado

Médicos y diseñadores se han dado a la tarea de crear innovadores accesorios ergonómicos, es decir, pensados especialmente para adaptarse a la anatomía humana. Sus creadores aseguran que, más allá de las formas curiosas que presentan dichos productos, tienen la finalidad de «brindar al usuario mayor comodidad y funcionalidad» para ayudar a evitar los problemas de salud ya mencionados.

Sillas: su diseño brinda un óptimo soporte a la columna vertebral porque la mantiene erguida, y le permite colocarse frente al monitor a una altura adecuada, lo cual evita que tenga que encorvarse. Las sillas ergonómicas que se comercializan en el mercado incluyen un mecanismo para elevar o bajar el asiento, según el trabajo a realizar. El precio de una silla de este tipo varía de acuerdo con la marca y el modelo, pero es cercano a los $ 1,000.00.*

Teclados: los de diseño ergonómico separan las teclas en grupos para facilitar la postura natural de las manos; además agrupan y acercan a los dedos el mayor número posible de funciones para disminuir los movimientos de la mano. Su precio promedio es de $ 500.00.

Ratones: en la actualidad este aditamento se ha diseñado para adaptarse al hueco natural de la mano, lo que permite usarlos en una posición de descanso. También cuentan con botones «inteligentes» con el fin de que el usuario realice el menor número de desplazamientos posible. En el mercado podrá encontrarlos desde $ 300.00 hasta $ 800.00.

Cojines descansamuñecas: los hay tanto para el teclado como para el ratón. Ayudan a disminuir la tensión al levantar el nivel de las manos, incluso hay algunos que se pueden torcer o apretar con el fin -aseguran los fabricantes- de disminuir el estrés. Se comercializan en diversos materiales, entre los que destacan los de gel; su precio promedio en el mercado fluctúa entre los $ 120.00 y $ 250.00.

Lentes y protectores de pantalla: cumplen la función de disminuir el brillo y los destellos que emite el monitor. Cada uno de estos accesorios cuesta desde $ 100.00 hasta $ 700.00.

Descansapiés: es una base metálica o de plástico que se adapta a diferente altura para que el usuario apoye los pies mientras trabaja.

La mejor solución: ¡prevenir!

- Procure que la luz que emite el monitor de su computadora no lastime sus ojos; recuerde que usted puede ajustar el brillo de la pantalla. Si la computadora se encuentra frente a alguna ventana evite que los rayos del sol lleguen directamente a su rostro.
- Lo ideal es colocar el monitor de la computadora a la altura de sus ojos y a una distancia no menor de 50 cm, de lo contrario, al encorvarse para trabajar, padecerá dolores musculares.
- Si siente ardor en los ojos o detecta lagrimeo lo más recomendable es que acuda al oftalmólogo para que determine si requiere lentes.
- Al trabajar con el ratón y el teclado procure mantener las manos y las muñecas apoyadas, nunca suspendidas o «flotando», así evitará el esfuerzo excesivo; si percibe dolor en las muñecas intente manipular el ratón con la mano izquierda.
- Apoye los pies sobre el piso o en un soporte y no olvide mantener la espalda recta.
- Para beneficiar la circulación y la presión sanguíneas alterne periodos de descanso y de trabajo; asimismo, como ejercicio de relajamiento abra y cierre los ojos tratando de enfocar objetos a diferentes distancias, además póngase de pie cada determinado lapso para descansar sus músculos.
- Mantenga siempre una postura que conserve erguida la cabeza, el cuello y la espalda, relajando los hombros. Para lograrlo es importante que la silla tenga el respaldo y la altura necesarios.
- Si definitivamente no puede «separarse» ni un momento de la computadora es conveniente que, en la medida de sus posibilidades, emplee muebles y accesorios ergonómicos, ¡le serán de mucha utilidad!

No olvide que una correcta posición al sentarse y el uso de los dispositivos mencionados puede ayudar a disminuir los riesgos, pero no a eliminarlos.

(*) Precios promedio investigados durante el mes de febrero del 2000 sólo como una referencia para el consumidor.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Entrevistas con la doctora Guadalupe Tenorio, jefa de la Unidad de Oftalmología, y con el doctor Raúl Sierra Campuzano, jefe de la Unidad de Ortopedia, ambos del Hospital General de México.
-Sondeo de mercado en tiendas especializadas.

¿Va a contratar un celular?

Si usted tiene planeado contratar un servicio de telefonía celular lo invitamos a leer este trabajo que reúne los planes y tarifas de las compañías de telefonía celular y satelital, los requisitos que debe cumplir al contratar, las opciones de servicio y precio, así como las recomendaciones para antes de contratar.

La información de los planes incluidos se recopiló durante el mes de abril, por lo que posiblemente al publicarse los datos, por ejemplo las tarifas, no sean los mismos, pero le servirán como referencia.

¿Sistema análogo o digital?

En este tipo de telefonía existen dos modalidades de comunicación: celular y satelital. En el caso de la telefonía celular funcionan dos sistemas: el análogo y el digital.

El sistema análogo fue el primero que se ofreció en el mercado de la telefonía celular por las compañías **Iusacell** y **Telcel** (inicia operaciones en nuestro país en el año de 1984). Posteriormente, con el avance de la tecnología se ha dado la transición al sistema digital, que ya brindan todas las compañías de telefonía celular en México, lo cual redunda en una mayor disponibilidad y eficiencia de los servicios que ofrecen.

Una de las características del sistema análogo es que las llamadas realizadas salen una por una, por lo cual el sistema se satura con mucha facilidad, sobre todo en horas de mucha demanda o afluencia de llamadas, además la transmisión de mensajes escritos es imposible, y las llamadas sufren frecuentes «caídas» o interrupciones.

En el sistema digital las llamadas se realizan con mayor eficiencia, pues una sola central puede atender simultáneamente varias llamadas, por lo que el servicio resulta altamente confiable. Otras ventajas son, por ejemplo, que puede recibir mensajes escritos, la recepción de la conversación es muy clara y prácticamente no existen interrupciones, como en el sistema análogo, además de que la conexión es muy rápida.

Dados los avances en telefonía es recomendable adquirir el sistema digital, para no quedarse fuera de las modernas formas de comunicación celular.

Las compañías de telefonía celular ofrecen la modalidad de contratación por mensualidades o tarifario.

Ventajas de la tecnología digital:

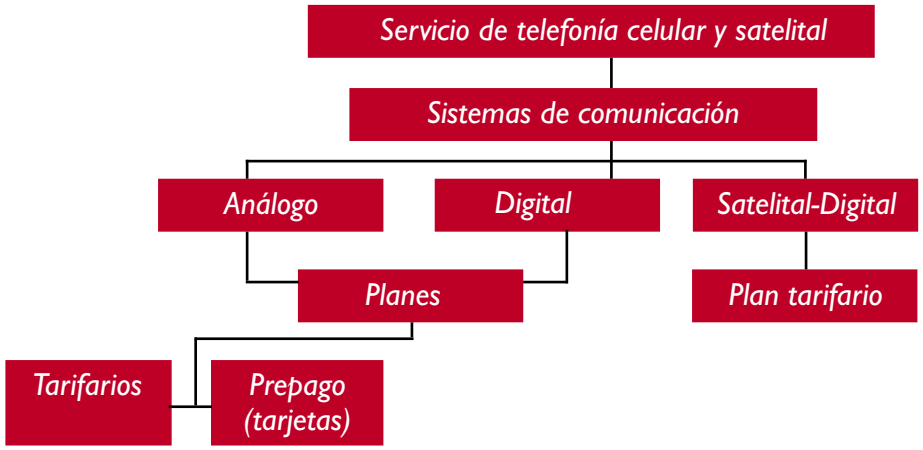
- Mejor calidad de voz
- Precios más bajos
- Menor número de llamadas caídas o interrumpidas
- Seguridad y privacidad totales en cada llamada
- Posibilidad de transmitir simultáneamente voz (datos) e imágenes (Internet)

Las compañías de telefonía celular que operan en México son básicamente tres: **Telcel**, **Iusacell** y **Pegaso**.

Requisitos de contratación

Existen dos variantes de contratación de telefonía celular, el sistema tarifario (por contrato) y el sistema de prepago (uso de tarjetas).

Esquema de telefonía celular y modalidades de acceso



Para contratar un sistema tarifario las compañías, tanto celulares como satelitales, solicitan requisitos como comprobante de domicilio y de ingresos, identificación oficial y un depósito que varía dependiendo del plan que desee contratar, sin embargo, si usted cuenta con tarjeta de crédito no deberá realizar dicho depósito.

Para contratar el sistema de prepago sólo hay que adquirir el aparato y las tarjetas prepagadas con caducidad de dos meses. Las tres compañías ofrecen ambos sistemas.

Planes por contrato

Las compañías de telefonía celular ofrecen la modalidad de contratación por mensualidades o tarifario.

Esta modalidad ofrece al cliente un servicio continuo por el que se debe pagar una renta mensual que depende del plan contratado, es decir, el cliente se obliga a cubrir un plazo determinado de mensualidades forzosas que deberán ser cubiertas en su totalidad, si no quiere que le sean aplicados los cargos por cancelación que varían según el plan contratado y el número de meses restantes (véase cuadro referente a cargos por cancelación).

Tarifas

Las compañías ofrecen diversos planes con la finalidad de satisfacer las necesidades de los consumidores. En general, a mayor número de minutos incluidos, mayor es el pago de renta mensual y menor la tarifa por minuto adicional que se cobra y viceversa.

En cuanto a las llamadas locales, todas las compañías cobran exclusivamente las de salida; sólo en el caso de las llamadas de larga distancia cobran tanto las de entrada como las de salida.

En el caso de llamadas locales recibidas, el sistema «el que llama paga», que opera desde el 1° de mayo de 1999, ofrece al usuario que recibe llamadas a su teléfono celular el beneficio de que éstas no le serán cobradas, ya que la persona que hace la llamada es quien paga por ella, marcando el prefijo 044 asociado al número del teléfono móvil.

Sin embargo, «... Aquellos que deseen continuar con la modalidad 'El que

Tarifas por minuto según los planes que ofrecen las compañías de telefonía celular

Compañía	Planes que ofrece		Tarifa por minuto adicional*
Iusacell	*Digitales*	Contacto	$ 2.57
		ITT Digital	$ 2.75 (0 - 50 min.)
			$ 2.35 (51 - 100 min.)
			$ 1.35 (más de 100 min.)
		Nuevo Milenio	$ 2.90 (0 - 20 min.)
			$ 2.60 (21 - 40 min.)
			$ 2.35 (más de 40 min.)
		Milenio Alfa	$ 2.60 (0 - 20 min.)
			$ 2.35 (21 - 40 min.)
			$ 2.10 (más de 40 min.)
		Milenio Beta	$ 2.30 (0 - 20 min.)
			$ 2.10 (21 - 40 min.)
			$ 1.90 (más de 40 min.)
		Milenio Gamma	$ 1.80 (0 - 50 min.)
			$ 1.65 (51 - 100 min.)
			$ 1.50 (más de 100 min.)
		Milenio Delta	$ 1.65 (0 - 50 min.)
			$ 1.50 (51 - 100 min.)
			$ 1.35 (más de 100 min.)
		Tarjeta Viva	$ 4.35
Telcel	Análogos	Estándar	$ 2.48
		Óptimo	$ 2.94 (1 a 200 min.)
			$ 2.25 (201 a 400 min.)
			$ 2.09 (401 a 600 min.)
			$ 1.82 (601 en adelante)
		Seguridad	$ 3.94
		Práctico	$ 2.35
		Premier	$ 2.52
		Funcional	$ 2.45
		Dinámico	$ 2.20
		Master	$ 1.95
		Protección Digital	$ 3.40
		Clásico	$ 2.57
		Digital 90	$ 2.30
		Junior	$ 2.00
		Integral	$ 1.80

Compañía	Planes que ofrece		Tarifa por minuto adicional
		Digital 300	$ 1.80
		Global	$ 1.70
		Digital 700	$ 1.40
		Oro	$ 1.55
		Diamante	$ 1.35
		(Tarjeta) Amigo Kit	$ 4.35
Pegaso	100 % Digitales	Pegaso 100	$ 2.50
		Pegaso 300	$ 1.90
		Pegaso 500	$ 1.70
		Pegaso 900	$ 1.40
		Tarjeta (Pegaso)	$ 5.00

Las tarifas corresponden al mes de abril del 2000.
* Precios más IVA.

cibe paga' deberán manifestarlo a su operador telefónico» (COFETEL).

La tarifa de las llamadas realizadas de un teléfono celular a un teléfono fijo las cobra totalmente **Telmex**, a razón de $ 2.50 por minuto, de los cuales pagará a las compañías de telefonía celular $ 1.90. Esta tarifa es independiente del cargo por servicio medido cobrado por cada llamada que Telmex incluirá en su recibo telefónico; asimismo, en el caso de las tarjetas Ladatel que operan en teléfonos públicos, el costo por minuto o fracción para cada llamada a teléfono celular es de $ 4.00.

Cabe señalar que si usted tiene un teléfono análogo, el servicio seguirá vigente, sin embargo, las compañías ya no lo ofrecen en sus planes. Por ello, si usted va a adquirir un equipo de telefonía celular por primera vez procure elegir uno de sistema digital.

En la tabla de abajo se presentan los planes que tienen la mayor cantidad de minutos incluidos.

Cargos por cancelación

Una de las situaciones que puede presentarse y que suele provocar sorpresa a los consumidores es el **cargo por cancelación**.

La mayoría de las compañías establecen cargos por cancelación en caso de

Planes "por contrato" con el número de minutos incluidos más alto

Compañía	Sistema	Plan	Tarifa por minuto*	Renta mensual	Plazo forzoso	Minutos incluidos	Cargos por cancelación
Iusacell	Digital	Milenio Delta	$ 1.65	$ 1,599.00	18 meses	1000	Variable
Telcel	Digital	Diamante	$ 1.35	$ 1,536.00	18 meses	950	5 rentas
Pegaso	Digital	Pegaso 900	$ 1.40	$ 1,500.00	N/A	900	N/A
Telcel	Digital	Digital 700	$ 1.40	$ 1,329.00	18 meses	700	5 rentas
Telcel	Digital	Oro	$ 1.55	$ 1,099.00	18 meses	580	5 rentas

N/A: No aplica.
* Precios más IVA.
Fuente: Dirección de Mercadotecnia Social, Coordinación General de Investigación y Divulgación, PROFECO.

Planes "por contrato" con el número de minutos incluidos más bajo

Compañía	Sistema	Plan	Tarifa por minuto*	Renta mensual	Plazo forzoso	Minutos incluidos	Cargos por cancelación
Telcel	Digital	Protección Digital	$ 3.40	$ 159.00	18 meses	15	16 rentas
Telcel	Análogo	Estándar	$ 2.48	$ 289.00	18 meses	30	14 rentas
Telcel	Digital	Clásico	$ 2.57	$ 240.00	18 meses	50	20 rentas
Iusacell	Digital	Contacto	$ 2.57	$ 279.00	24 meses	60	Variable
Telcel	Digital	Digital 90	$ 2.30	$ 329.00	18 meses	90	14 rentas

N/A: No aplica.
* Precios más IVA.
Fuente: Dirección de Mercadotecnia Social,
Coordinación General de Investigación y Divulgación, PROFECO.

Concurso

«Carta a un libro»

Estamos seguros de que tienes un compañero que es capaz de transportarte a lugares maravillosos e inimaginables sin moverte de tu asiento, al que llevas a cualquier parte, bajo la sombra de un árbol, en tu cuarto y hasta en el autobús: ¡el libro!

Por eso, la XI Feria Nacional del Libro Infantil y Juvenil Xalapa 2000 invita a todos nuestros amigos veracruzanos de secundarias públicas o privadas, a escribirle una carta a su libro preferido, agradeciéndole los consejos y el aprendizaje que han encontrado en sus páginas.

¿Qué debes hacer? Es muy sencillo:

1. El evento consiste en escribir «una carta a un libro» para agradecerle el apoyo que recibiste al leerlo (se aceptará una carta por participante).

2. El destinatario de la carta será el título del libro, incluyendo el nombre del autor.

3. El remitente será el participante y deberás anotar tu nombre o un seudónimo.

4. La extensión de la carta será de una cuartilla escrita a máquina o en computadora.

5. En el texto de la carta deberás incluir el fragmento o la frase del libro que más te motivó o te ayudó y tu recomendación para que otros lo lean.

6. La carta tendrá que enviarse por correo al Comité Organizador del evento «Carta a un libro», PROFECO Xalapa en Canovas núm. 2, Zona Centro, Xalapa, Ver., C. P. 91000; es necesario incluir en el sobre una tarjeta con todos tus datos: nombre, domicilio, teléfono, grado escolar, escuela y ficha bibliográfica del libro al que le escribiste.

7. La recepción de trabajos comenzará a partir del primero de mayo al 15 de junio del 2000.

8. Se tomará en cuenta la ortografía y la redacción.

9. Todos los participantes recibirán un reconocimiento del Comité Organizador, los cuales serán entregados en la XI Feria Nacional del Libro Infantil y Juvenil Xalapa 2000, acto que se llevará a cabo en el Colegio Preparatorio de Xalapa.

10. Los remitentes de las primeras 20 cartas recibidas que cumplan los puntos de la convocatoria serán premiados con un paquete especial de libros y sus cartas serán difundidas en diferentes medios de comunicación.

¡Manos a la obra!

contrato antes de que éste llegue a su término. El monto de estos cargos varía de una compañía a otra, así como los criterios de aplicación. Esta cantidad por lo regular se determina de acuerdo con el número de meses restantes para el cumplimiento del contrato.

En este sentido, **Pegaso** es la única compañía que no establece cargos debido a que sus planes no están sujetos a un plazo forzoso.

En el caso de **Iusacell**, el porcentaje depende del mes en que el usuario decida cancelar, por ejemplo, si contrató un plan de 18 meses y decide cancelar entre el décimo y el doceavo mes, el porcentaje será del 60 por ciento sobre el monto total más IVA.

En **Telcel**, además de liquidar los cargos por cancelación, deberá devolver el equipo, mientras que en **Iusacell**, el aparato pasa a ser propiedad del usuario.

Sistema de prepago (tarjeta)

Otra opción que ofrecen las compañías de telefonía celular es el pago anticipado, en el cual el consumidor debe adquirir el equipo de su preferencia y las respectivas tarjetas, las cuales se comercializan en diversas denominaciones. La ventaja principal de este sistema es que no es forzoso contratar un plazo determinado, ya que cada persona elige el monto económico y el tiempo requerido de uso; este sistema es conveniente para personas que sólo quieren estar localizables, pero que no necesitan realizar demasiadas llamadas, ni por tiempo prolongado; es necesario hacer notar que en este sistema las tarifas por minuto están por arriba de las ofrecidas en los planes por contrato.

Datos básicos de los servicios por contrato

Compañía	Sistemas	Paquetes	Renta*	Minutos incluidos
Iusacell	Digital	ITT Digital	$ 139.00	0
			Contacto	$ 279.00 60
			Nuevo Milenio	$ 379.00 120
		Milenio Alfa	$ 449.00	180
		Milenio Beta	$ 649.00	290
		Milenio Gamma	$ 999.00	550
		Milenio Delta	$ 1,599.00	1000
Telcel	Análogo	Estándar	$ 289.00	30
		Práctico	$ 362.00	100
		Premier	$ 399.00	120
		Funcional	$ 483.00	150
		Dinámico	$ 749.00	240
		Master	$ 918.00	300
	Digital	Protección digital	$ 159.00	15
		Clásico	$ 240.00	50
		Digital 90	$ 329.00	90
		Junior	$ 429.00	150
		Integral	$ 539.00	190
		Digital 300	$ 669.00	300
		Global	$ 950.00	500
		Digital 700	$ 1,329.00	700
		Oro	$ 1,099.00	580
		Diamante	$ 1,536.00	950
Pegaso	100% Digital	Pegaso 100	$ 300.00	100
		Pegaso 300	$ 600.00	300
		Pegaso 500	$ 900.00	500
		Pegaso 900	$ 1,500.00	900

Nota:
Telcel: Todos los planes incluyen un teléfono, el cual estará sujeto a disponibilidad.
Pegaso: Requiere comprar el equipo. No existen plazos forzosos.
* Precios más IVA.

Tarifas bajo el sistema de prepago

	Tarifas por minuto*
Iusacell (Viva)	$ 4.35
Pegaso**	$ 5.00
Telcel (Amigo Kit)	$ 4.35

* Precios más IVA.

** **Pegaso**: En el sistema de tarjeta o prepago, las llamadas menores de 20 segundos tienen un cargo fijo de $ 1.67 más IVA.

Cargos por cancelación

Empresa	Sistemas	Paquetes	Plazo forzoso	Cargo** por cancelación (rentas)
Iusacell	Digital	ITT Digital	18 meses	*
		Contacto	24 meses	*
		Nuevo Milenio	18 meses	*
		Milenio Alfa	18 meses	*
		Milenio Beta	18 meses	*
		Milenio Gamma	18 meses	*
		Milenio Delta	18 meses	*
Telcel	Análogo	Estándar	18 meses	14 rentas
		Práctico	18 meses	14 rentas
		Premier	18 meses	10 rentas
		Funcional	18 meses	10 rentas
		Dinámico	18 meses	7 rentas
		Master	12 meses	7 rentas
		Optimo	N/A	N/A
		Seguridad	24 meses	20 rentas
	Digital	Protección Digital	18 meses	16 rentas
		Clásico	18 meses	20 rentas
		Digital 90	18 meses	14 rentas
		Junior	18 meses	14 rentas
		Integral	18 meses	10 rentas
		Digital 300	18 meses	10 rentas
		Global	18 meses	10 rentas
		Digital 700	18 meses	5 rentas
		Oro	18 meses	5 rentas
		Diamante	18 meses	5 rentas
Pegaso	100% Digital	Pegaso 100	N/A	N/A
		Pegaso 300	N/A	N/A
		Pegaso 500	N/A	N/A
		Pegaso 900	N/A	N/A

* El porcentaje depende del mes en que el usuario decida cancelar.
** Cargos más IVA.
N/A: No aplica.

Monto de las tarjetas de prepago

La tarjeta de prepago de menor costo es la de $ 100.00 y la ofrecen las compañías Iusacell, Telcel y Pegaso. A su vez, el monto máximo es de $ 500.00, ofrecido por las primeras dos compañías señaladas.

Sin importar si el usuario contrata un plan o se encuentra en el sistema de prepago, las tres compañías iniciarán el cobro de llamadas desde el momento en que le contestan.

Monto de tarjeta telefónica	Iusacell (Viva)	Telcel (Amigo Kit)	Pegaso
$ 100.00			
$ 150.00	*		
$ 200.00			
$ 250.00	*		
$ 500.00	*		

* Iusacell otorga descuento en la adquisición de estas tarjetas, además de ofrecerlas en promociones de prepago digital.

Cobertura de las compañías que ofrecen el servicio de telefonía celular

Regiones	Estados	Coberturas				
		Iusacell	Telcel	Nextel	Pegaso	Globalstar
Región celular 1 (Baja California)	Baja California, Baja California Sur, San Luis Río Colorado, Sonora.				Zona metropolitana de Tijuana	
Región celular 2 (Noroeste)	Sinaloa, Sonora.					
Región celular 3 (Norte)	Chihuahua, Durango, Coahuila, Torreón, Francisco I. Madero, Matamoros, San Pedro Viesca.					
Región celular 4 (Noreste)	Nuevo León, Tamaulipas, Coahuila, Cd. Valles, S. L. P.				Zona metropolitana de Monterrey	
Región celular 5 (Occidente)	Colima, Michoacán, Nayarit, Jalisco.					
Región celular 6 (Centro)	Aguascalientes S. L. P., Zacatecas, Guanajuato, Querétaro, Jalisco, Huejuca, Sta. María de los Ángeles, Teocaltiche, Huejuquilla, Mesquite, Villa Guerrero, Bolaños, Lagos de Moreno, Villa Hidalgo, Ojuelos de Jalisco, Encarnación Díaz.	Aguascalientes, S. L. P., Zacatecas, Guanajuato y Querétaro		Querétaro	Zona metropolitana de Guadalajara	
Región celular 7 (Golfo sur)	Puebla, Tlaxcala, Veracruz, Oaxaca, Guerrero y Lázaro Cárdenas, Michoacán	No incluye Lázaro Cárdenas, Michoacán		Puebla		
Región celular 8 (Sureste)	Chiapas, Quintana Roo, Tabasco, Yucatán, Campeche.					
Región celular 9 (México)	D. F., Edo. de México, Morelos e Hidalgo.			Toluca	Zona metropolitana del D. F. y Edo. de México	
E. U.						
Canadá						
Mundial						

Nota: Telcel: Ofrece un servicio para el cliente que viaja al extranjero: Roaming Universal. Para obtener más información acuda al centro de atención a clientes.
Pegaso: Cubrirá 14 ciudades más durante el segundo semestre del presente año.
Nextel: La cobertura internacional (E. U., Canadá y Mundial) sólo es válida en ciudades con cobertura Nextel.
Globalstar: Cobertura nacional 100%, E. U. y Canadá (a partir de junio del 2000) y Mundial (cuarto trimestre del 2000).
Fuente: Elaborado por la Dirección de Mercadotecnia Social, Coordinación General de Investigación y Difusión, PROFECO.

Cobertura

En la República Mexicana las regiones celulares están divididas en nueve.

Telcel ofrece cobertura en las nueve regiones celulares del país, los Estados Unidos y Canadá; en el caso de **Iusacell**, que ofrece el mismo servicio, lo hace con cobertura propia o de otras empresas.

Pegaso tiene cobertura solamente en parte de la región 9, así como en las ciudades de Tijuana, Monterrey y Guadalajara.

Es importante aclarar que para usar los sistemas celulares existen restricciones geográficas, como los tramos carreteros y lugares cercanos a montes o cerros; y/o físicas, como edificios, elevadores, puentes, etcétera, que no permiten la transmisión de las ondas propias de las comunicaciones telefónicas, por lo que para realizar una conexión efectiva deberá procurar que sus llamadas salgan desde áreas con menor interferencia, como en la calle, el automóvil y, en su caso, cerca de ventanas y balcones si se encuentra en un edificio.

Servicios adicionales

Al contratar un plan, las compañías ofrecen diversos servicios adicionales al consumidor. De las compañías **Iusacell**, **Telcel** y **Pegaso** sobresalen los siguientes:

* Identificador de llamadas
* Transferencia de llamadas
* Correo de voz
* Llamada en espera
* Conferencia tripartita
* Mensajes escritos
* Consulta de saldos
* Seguro contra robo de celular (con violencia)

Estos servicios y sus precios varían según el plan seleccionado, es decir, en algunos sólo se cobra el tiempo aire y en otros un cargo adicional.

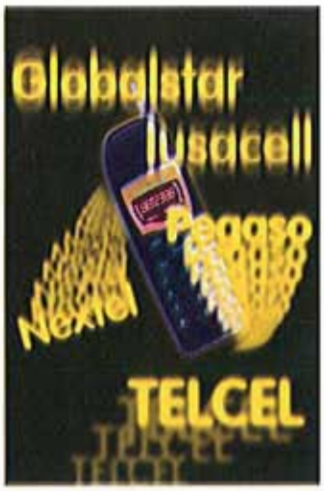
Con respecto al sistema de prepago, los servicios adicionales están más limitados por las empresas **Telcel** y **Pegaso**, ya que solamente ofrecen identificador de llamadas, Rescatel básico y transferencia de llamadas sin costo.

Iusacell es la empresa que ofrece la gama más variada de servicios adicionales e integrados, como guía de entretenimiento, recibo desglosado, servicio especial de taxi, asistencia médica, servicios para viajes, entre otros.

En el caso del servicio de identificación de llamadas, éste le permite al usuario saber quién y de dónde le llaman; en el caso específico de las largas distancias tiene la posibilidad de contestar o no, lo que significa una medida de ahorro.

¿Cómo funciona la larga distancia?

Si usted desea utilizar el servicio de larga distancia en su teléfono celular, solamente las compañías **Telcel** y **Iusacell** lo ofrecen como tal, ya que **Nextel** sólo cubre las regiones mencionadas, mientras que **Globalstar** cubre estas llamadas, en áreas de difícil acceso, a través de la modalidad satelital y en las ciudades se conecta la red celular contratada.



Tarifas por minuto según los planes que ofrecen las compañías de comunicación especializada

Compañía	Planes que ofrece			Tarifa por minuto adicional*
Nextel	Digital	Nextípico	Acceso a la red telefónica	$ 3.50
			Conexión directa	$ 2.50
		Nexcontrol	Acceso a la red telefónica	$ 2.57
			Conexión directa	$ 1.90
		Nexopción	Acceso a la red telefónica	$ 2.35
			Conexión directa	$ 1.90
		Nexclásico	Acceso a la red teléfonica	$ 1.95
			Conexión directa	$ 1.50
		Nexintegral	Acceso a la red telefónica	$ 1.50
			Conexión directa	$ 1.00
		Nextotal	Acceso a la red telefónica	$ 1.00
			Conexión directa	$ 0.70
Globalstar	Digital satelital	Universal		$ 22.00
		Globalstar 50		$ 20.00
		Globalstar 125		$ 18.00
		Globalstar 200		$ 17.00

Las tarifas corresponden al mes de abril del 2000.
* Precios más IVA.
Nextel: Ofrece tres tipos de servicios, dos de ellos se describen en el cuadro, el tercero no tiene costo adicional en ningún plan y consiste en la recepción de mensajes escritos ilimitados a través de Nexnote y vía Internet.

Para el caso de **Telcel** usted tendrá que pagar el tiempo aire de su celular y la larga distancia que aplica Telmex.

Telcel ofrece un sistema para las personas que viajan al extranjero, como es el caso de Europa, que por supuesto tiene un costo adicional. Para mayor información deberá consultar cualquier centro de atención a clientes.

Si usted contrata con **Iusacell** puede utilizar el servicio de roaming internacional, mediante el cual podrá realizar llamadas a E. U. y Canadá como si fueran llamadas locales o, en su caso, para comunicarse usando su tarjeta de prepago, puede accesar con costo al sistema de servicio a clientes y convertir los minutos de su tarjeta en minutos larga distancia; la diferencia es que los minutos «normales» valen a razón de $ 4.35 por cada uno, mientras que los de larga distancia $ 5.50, en ambos casos usted deberá agregar el IVA.

Servicios de comunicación especial

Además del servicio de telefonía celular existen dos compañías más que ofrecen servicios de comunicación especializada, cuya característica primordial es la de establecer contacto, ya sea como herramienta de comunicación para las empresas que operan con o sin equipos móviles de trabajo, en el caso de **Nextel**, o en áreas de difícil acceso como es el caso de **Globalstar**.

Nextel

Esta compañía, que opera en la industria de la comunicación digital integrada, llegó a México desde agosto de 1998 y ofrece en su red digital una herramienta que soluciona las necesidades de comunicación de cualquier empresa que opere con grupos móviles de trabajo.

Nextel forma parte de *Nextel Communications Inc.*, con oficinas corporativas en Reston, Virginia, y es proveedor de comunicaciones inalámbricas integradas en el mundo y ha construido una red digital en E. U. que tiene cobertura en miles de comunidades de ese país.

Esta compañía ofrece en un mismo equipo los siguientes servicios:

* Conexión directa. Radio digital de dos vías que permite una conexión inmediata, proporciona el acceso a llamadas individuales o de grupo con sólo oprimir un botón, y otorga la posibilidad de elegir entre dos modalidades para realizar la llamada: auricular y altavoz.
* Acceso a la red telefónica para hacer y recibir llamadas a cualquier teléfono de México y del mundo. Ofrece la opción de llamada en espera, directorio hasta para 100 miembros e indicador de correo de voz.
* Ofrece además el servicio de recepción de mensajes de hasta 140 caracteres en la pantalla del equipo, en una o varias computadoras de su empresa, a través de la instalación del *software* especializado, en la página de Internet (http://www.nextel.com.mx) y un centro de envío de mensajes con operadora.

Globalstar

En México, esta compañía inició sus operaciones el 15 de enero del 2000. Por sus características, este sistema de comunicación se recomienda para las regiones rurales, en las cuales no se cuenta con comunicación telefónica, personas que trabajan en la industria de la construcción, los que viajan constantemente por carretera y caminos aislados, en la ganadería, agricultura, petróleo, minería, reporteros, dependencias de gobierno, protección civil y rescate, escuelas rurales, entre otras.

En las ciudades, **Globalstar** funciona

Cargos por cancelación

Empresa	Sistemas	Paquetes	Plazo forzoso	Cargo por cancelación (Rentas)
Nextel	Digital	Nextipico	18 meses	Meses restantes
		Nexcontrol	18 meses	Meses restantes
		Nexopción	18 meses	Meses restantes
		Nexclásico	18 meses	Meses restantes
		Nexintegral	18 meses	Meses restantes
		Nextotal	18 meses	Meses restantes
Globalstar	Digital	Universal	N/A	N/A
		Globalstar 50	N/A	N/A
		Globalstar 125	N/A	N/A
		Globalstar 200	N/A	N/A

Precios más IVA.
N/A: No aplica.

Datos básicos de los servicios por contrato

Compañía	Sistemas	Paquetes		Renta*	Minutos incluidos
Nextel	Digital	Nextípico	Acceso a la red telefónica	$ 295.00	30
			Conexión directa		50
		Nexcontrol	Acceso a la red telefónica	$ 395.00	75
			Conexión directa		50
		Nexopción	Acceso a la red telefónica	$ 495.00	150
			Conexión directa		200
		Nexclásico	Acceso a la red telefónica	$ 595.00	300
			Conexión directa		200
		Nexintegral	Acceso a la red telefónica	$ 995.00	600
			Conexión directa		200
		Nextotal	Acceso a la red telefónica	$ 1,395.00	1000
			Conexión directa		200
Globalstar	Telefonía satelital digital	Universal		$ 300.00	0
		Globalstar 50		$ 1,100.00	50
		Globalstar 125		$ 2,500.00	125
		Globalstar 200		$ 3,600.00	200

* Precios más IVA.
Nextel y **Globalstar**: Todos los equipos deben ser adquiridos por separado.

como teléfono celular, para lo cual el usuario deberá contratar este servicio, por ejemplo, con **Iusacell**. En las zonas fuera del área de cobertura o incomunicadas, el servicio funciona a través de la red satelital, con sólo desplegar la antena especial de la unidad de telefonía.

Si usted contrata los servicios de **Globalstar** y de **Iusacell** simultáneamente para acceder al servicio celular satelital, la facturación de los servicios llegarán a su hogar por separado.

En este sentido hay que tomar en cuenta que realmente la compañía **Globalstar** le proporciona el sistema de conexión satelital, mientras que la de red celular será facturada por otra compañía, por lo que el pago debe realizarse a las dos compañías.

Por supuesto, los equipos fijos y móviles deben ser adquiridos en **Globalstar**; los equipos móviles deberán ser instalados en el área que lo requiera, para lo cual no es necesaria una instalación especial.

Globalstar no maneja plazo forzoso, en su lugar ofrece paquetes tan flexibles en tiempo como el usuario requiera, pues se puede adquirir desde uno hasta un número indeterminado de meses.

Por las características del servicio que ofrecen estas dos compañías, el precio tanto de los equipos como de las tarifas puede resultar elevado; sin embargo, la cobertura del servicio de comunicación ofrecido y lo complejo de los enlaces lo convierte en un sistema especializado de comunicación, por lo que recomendamos que antes de contratar cualquiera de los servicios ofrecidos se informe y valore cuál cubre mejor sus necesidades.

Por sus características, en el caso de las compañías **Nextel** y **Globalstar** el cobro de cada llamada dará inicio desde el momento en el que se envía la llamada, es decir, desde que empieza a llamar.

Cobertura

Nextel cubre sin alcanzar sólo algunas de las ciudades de las regiones 9, 6 y 7.

Globalstar cuenta con cobertura en prácticamente todo el mundo.

El sistema que usa se caracteriza porque en las ciudades funciona como teléfono celular, mientras que en las áreas de difícil acceso funciona como teléfono satelital, con el que se cubre casi la totalidad del globo a excepción de los polos, debido a que por las características geográficas de estas áreas no llegan las ondas.

El 24 de febrero del 2000, la COFETEL y PROFECO anunciaron que a los usarios de telefonía celular se les bonificaría el 20 por ciento de su consumo por mal servicio, aplicable en los meses de abril y mayo.

Tales acciones serán llevadas a cabo especialmente por las compañías **Iusacell** y **Telcel**, y la compensación se aplicará a los usuarios de la denominada región 9, es decir, el área metropolitana de la ciudad de México y las zonas de los estados circunvecinos, tanto en la modalidad de contratos como en la de tarjetas de prepago, que concentra a 5'320,000 personas (70%) y afiliados 2'280,000 usuarios (30%).[1]

Por ejemplo, un usuario que ocupa 100 minutos en sus llamadas tendrá derecho a 20 minutos adicionales durante abril y mayo.

Los consumidores que cuenten con un teléfono celular bajo la modalidad de tarjeta de prepago (70%) recibirán cinco minutos de tiempo aire como compensación, equivalente a $ 25.00.

Las compensaciones no tomarán en cuenta a los usuarios de teléfonos fijos que han pagado llamadas frustradas a celulares.

Las autoridades verificarán próximamente los servicios en Monterrey, Tijuana y Guadalajara.

1 Fuente: Periódico Novedades, 6 de marzo del 2000.

Conclusiones

Las compañías que ofrecen actualmente el servicio de telefonía celular en el país son tres: **Iusacell**, **Telcel** y **Pegaso**, especialmente en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México y otras regiones del país.

A su vez, **Nextel** y **Globalstar** ofrecen sus servicios en el país a través de los cuales se pueden contratar sistemas de comunicación para establecer diálogos entre grupos de trabajo, o bien, para poder comunicarse desde lugares de difícil acceso.

Existen dos formas mediante las cuales una persona puede tener acceso a un teléfono celular, por contrato o por tarjeta de prepago.

Los planes por cobertura con mayor cantidad de minutos al aire reducen la tarifa por minuto, aunque el desembolso total es más significativo.

Las compañías de telefonía celular y satelital brindan diferentes planes tarifarios. Por lo general, éstos dependen del número de minutos incluidos en la renta mensual; la tarifa de los minutos adicionales también es variable.

Uno de los problemas más fuertes para los usuarios que adquieren el servicio de telefonía celular es el cargo por cancelación del servicio, que en ciertos casos llega a ser por 18 y hasta 24 meses, a cuyo monto se le debe agregar el IVA y en algunos casos la devolución del aparato telefónico.

Existe una diversidad de marcas, modelos y tamaños de aparatos celulares que, en combinación con los planes tarifarios, presentan opciones que pueden adaptarse a su presupuesto.

Recomendaciones

- Para determinar el plan que más le conviene es indispensable especificar sus necesidades de comunicación y el presupuesto del que dispone.
- Las compañías deben señalar claramente en el contrato las tarifas y condiciones del servicio como medida de salvaguarda para el adecuado cumplimiento de los compromisos de ambas partes.
- Lea cuidadosamente las cláusulas estipuladas en el contrato.
- Las compañías deben indicarle puntualmente el área de cobertura, tarifas, minutos incluidos y modelos de los teléfonos ofrecidos.
- Si usted ocupa mucho el teléfono es recomendable contratar un plan de larga duración que incluya una tarifa adicional menor por minuto.
- El sistema de prepago le permite controlar su tiempo de uso.
- Antes de contratar cualquier plan analice el uso que va a darle a su teléfono. Si lo emplea demasiado es conveniente contratar un plan, pero si es poco, por ejemplo, sólo para recibir llamadas o sencillamente mantenerse comunicado, entonces el más adecuado es el de prepago.
- Es recomendable que seleccione, según sus necesidades, el tipo, modelo y características del aparato que va a adquirir; considere que las compañías tratarán de ofrecerle los que incluyen un mayor número de funciones, sin embargo, ello eleva el precio del contrato, además de que no aprovechará la capacidad del aparato.
- Es recomendable que tenga muy presentes las limitaciones físicas y geográficas de los servicios de telefonía celular y/o satelital que piense contratar, las cuales le debe explicar claramente la compañía. Por lo anterior le sugerimos que solicite los datos de cobertura, alcances, restricciones, etcétera.
- Es importante que conozca las restricciones que tienen los servicios de la telefonía celular y satelital, por

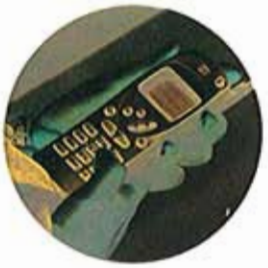
Marcas y modelos de equipos existentes en el mercado

Marca	Modelo	Nextel	Gigante	AHTSA Celular	Sanborns	Pegaso	Globalstar	Iusacell	Radio Shack
Nokia	252			$ 899.00	$2,126.00				$1,033.85
	282			$ 1,399.00	$2,247.00				$1,608.85
	918			$ 699.00					$803.85
	5120 5170			$ 899.00	$2,860.00	$590.00			$1,033.85
	6120			$ 1,950.00	$2,239.00				
	6161								
	8860				$5,877.00				
Motorola	¡500	Desde $ 700.00 (2 equipos)							
	¡700	Desde $1,260.00 (2 equipos)							
	¡1000	Desde $1,680.00 (2 equipos)							
	¡3000			$ 1,299.00					$1,493.85
	3160							$1,799.00	
	6500			$ 1,699.00	$3,978.00				$1,699.00
	8600			$ 6,500.00	$3,651.00				
Qualcomn									
	QCP 1960		$ 793.50			$690.00			
	QCP 820							$1,199.00	
	Equipo móvil: GSP 1600						1,275.00 (dólares) p/cliente fundador		
	Equipo fijo: GSP 28000/ 2900						2,380.00 (dólares) p/cliente fundador		
Samsung	SCH2000		$ 1,368.50			$1,190.00		$681.61	
	SCH-210								
Ericsson	788			$ 1,299.00	$3,208.00				$1,493.85
Vader	3620			$ 4,800.00	$4260.00				
Audio	605								
	TDM2500			$ 2,600.00	$2,500.00				
	PCX3500		$ 1,713.50			$1,490.00			
	CDM3000							$681.61	
	CDM400							$1,869.00	
Vox	LG								
Lgc	330							$1,281.61	
Sony Digital	CMM1300							$480.00	

Precios más IVA.
Telcel: Los datos correspondientes a esta compañía no fueron proporcionados.
Nextel: Esta compañía ofrece además 11 paquetes con diferentes combinaciones de equipos.
Pegaso: En la compra de cualquier aparato, la compañía bonifica cantidades de dinero variables, mismas que se traducen en tiempo aire gratis.
Nota: Los establecimientos comerciales visitados son los que se indican a continuación:
Radio Shack sucursal Tacubaya: José Morán núm. 3, col. San Miguel Chapultepec (instalaciones de Gigante Tacubaya).
Sanborns Diana: Reforma núm. 506.
AHTSA Diana: José Vasconcelos núm. 235, col. San Miguel Chapultepec.
Gigante San Antonio: Av. San Antonio esq. Miguel Ángel núm. 170, col. Mixcoac, C. P. 03910.

Marcas y modelos

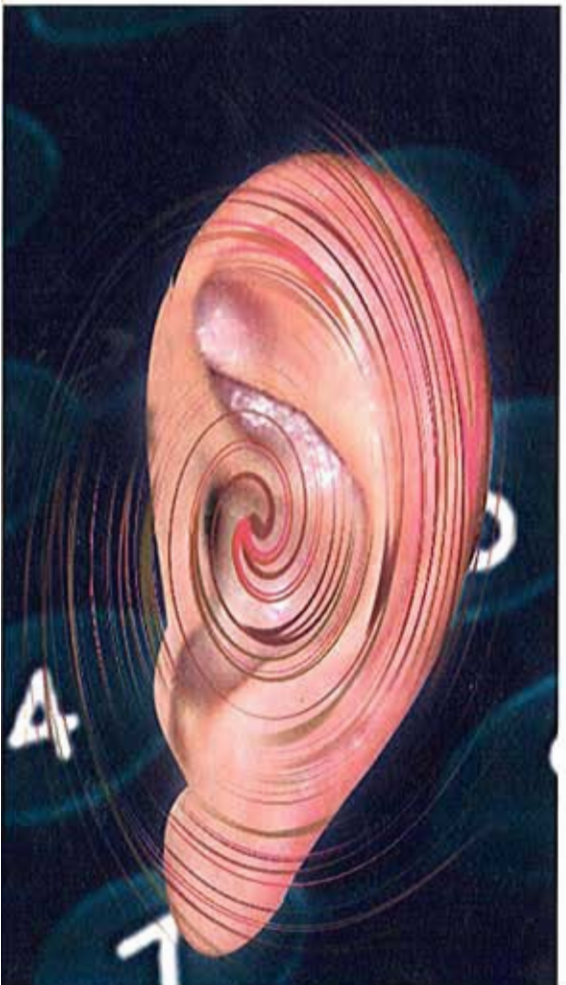
Los aparatos que tienen mayor presencia en el mercado son **Nokia**, **Motorola**, **Qualcomm**, **Samsung** y **Ericsson**, los cuales presentan diversos modelos para que los consumidores elijan aquel que se ajuste mejor a sus posibilidades y necesidades. Le informamos que en el Laboratorio de Pruebas de PROFECO se está analizando la calidad de los aparatos que hay en el mercado, cuyos resultados publicaremos próximamente.



ejemplo: no se pueden hacer llamadas en edificios, elevadores, puentes subterráneos, etcétera.

- Si usted desea cambiar de compañía, infórmese si existe la posibilidad de poder hacerlo, pues cada empresa establece sus propios códigos de servicio.
- Antes de contratar el servicio de un teléfono celular pregunte por las extensiones geográficas de cobertura nacional que abarca cada compañía, tanto en ciudades como en ejes carreteros.

Fuente: Dirección de Mercadotecnia Social, Coordinación General de Investigación y Divulgación, PROFECO.



Glosario

Identificador de llamadas: Permite saber quién está llamando aun sin contestar (indica el número telefónico desde el cual se realiza la llamada).

Llamada en espera: Permite contestar una segunda llamada sin perder comunicación con la primera.

Conferencia tripartita: Ofrece la posibilidad de estar en comunicación con dos personas más al mismo tiempo, usando una misma línea.

Mensajes escritos: Con este servicio se puede enviar un mensaje escrito de corta extensión, el cual aparecerá en la pantalla del teléfono digital al que se envía.

Transferencia de llamada: Cuando en un número telefónico determinado no existe la posibilidad de recibir una llamada por ausencia, es posible transferir las llamadas recibidas al teléfono celular o fijo que se indique.

Seguro celular: El seguro celular protege el teléfono contra robo violento o extravío.

Buzón de mensajes o correo de voz: Cuando el teléfono celular no se encuentre disponible, grabará los mensajes de las personas que hablan y se podrán recuperar cuando se desee, desde cualquier lugar.

Facturación detallada: Este servicio se refiere a que en su recibo telefónico o factura se indicará el número de llamadas realizadas, los números a los que se realizaron estas llamadas, el costo y la duración de cada una de ellas, el periodo de facturación, etcétera.

Roaming automático: Permite hacer y recibir llamadas desde cualquier otro punto distinto al de residencia, sin que el número telefónico sufra modificación alguna, para ello deberá contactar con el centro de atención de la compañía que le presta el servicio.

Cobertura: Región o regiones en las cuales su teléfono está habilitado para hacer o recibir llamadas.

Tiempo aire: Tiempo disponible en minutos para hacer o recibir llamadas.

Minuto adicional: En la contratación de planes regularmente se incluye un número determinado de minutos que el usuario puede emplear libremente, cuando el número de «minutos incluidos» se agota, cada minuto extra que se utilice se denomina como adicional y cada usuario deberá pagar por su uso tanto dinero como minutos extra haya utilizado.

Sistema satelital: Sistema de telefonía en el que la comunicación se lleva a cabo a través de un satélite.

Sistema celular: Se forma al dividir el territorio que se pretende cubrir en áreas más pequeñas, en las que cada usuario de teléfono o cada unidad telefónica constituye una célula.

Servicio de telefonía celular: Este sistema se caracteriza porque todas las unidades de comunicación son móviles, pues no dependen de un cable para operar. La telefonía celular funciona al transmitir las llamadas de un aparato a una central, la cual a través de antenas repetidoras descompone las ondas radiales al enviarlas a un aparato receptor.

Para mantener en forma

Llama sin costo desde cualquier teléfono del país

01.800.410.2000
www.secofi.gob.mx

a las empresas de México

la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial cuenta con el

Centro de Asesoría Empresarial

donde podrás obtener orientación e información telefónica gratuita para iniciar, mejorar o ampliar tu negocio.

SECOFI
SECRETARIA DE COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

SI PREGUNTA:

¿Dónde puedo ahorrar?

La respuesta la encontrará en:

Quién es Quién EN LOS PRECIOS

Donde se incluyen deliciosas y económicas recetas.

Obtenga información en su delegación PROFECO o en los Teléfonos del Consumidor

GUÍA PARA COMPRAR MÁS BARATO
PROFECO

Calidad de detergentes lavatrastes

El lavado de platos y utensilios de cocina es uno de los quehaceres cotidianos del hogar, para el cual se han creado una serie de detergentes en diferentes presentaciones. Para orientarlo en su decisión de compra, PROFECO analizó en su Laboratorio de Pruebas de Calidad los lavatrastes en polvo, en gel, en pasta y líquidos.

Cómo actúan los detergentes

Los detergentes tienen la capacidad de atrapar la suciedad para posteriormente eliminarla mediante el enjuague. Los ingredientes base que contienen -agentes tensoactivos o materia detergente activa- determinan la efectividad de lavado, es decir, su poder limpiador y desengrasante. El jabón es el agente tensoactivo más antiguo, sin embargo, dado que es muy sensible a la dureza del agua, hoy en día ha sido reemplazado por productos sintéticos, de los cuales el más utilizado es el dodecilbencensulfonato de sodio, aunque existen otros que se agregan para mejorar sus propiedades e incluso se adicionan bactericidas (triclosán, cloroxilenol) que refuerzan la acción antibacterial intrínseca de los detergentes.

La acción limpiadora de los detergentes lavatrastes se debe principalmente a que incluyen uno o más ingredientes activos que complementan su función, como silicatos, fosfatos, carbonatos, estabilizadores, colorantes, fragancias, e incluso jugo de limón.

Los compuestos fosfatados (polifosfatos) retienen las sales de calcio y de magnesio del agua dura, ablandándola y facilitando la limpieza.

El carbonato y el sulfato de sodio tienen una acción alcalina, es decir, ayudan a neutralizar la suciedad, que la mayoría de las veces es de tipo ácido (frutas, vinagre, etcétera). El carbonato también contribuye al ablandamiento del agua, aunque resulta menos efectivo que los fosfatos.

El silicato de sodio, por su parte, facilita el proceso de lavado.

Actualmente, debido a la creciente preocupación por evitar la contaminación, un aspecto fundamental en la fabricación de detergentes lavatrastes es que los agentes limpiadores que contengan sean biodegradables, es decir, que los microorganismos del ambiente puedan convertirlos en moléculas más pequeñas.

El uso de fosfatos en estos productos ha suscitado polémica, pero tanto los detractores como los defensores de los fosfatos admiten que la descarga de éstos en el agua produce el efecto de eutroficación, que consiste en que ciertas especies de algas proliferan al punto de captar el oxígeno del agua e impedir otras formas de vida. El fenómeno afecta a ríos, mares y lagos, razón por la cual los fabricantes han desarrollado nuevas fórmulas para obtener detergentes con menos fosfatos.

Evaluación de calidad

Las muestras de detergentes analizadas fueron adquiridas en tiendas de autoservicio de la ciudad de México, en las mismas condiciones en que lo hace cualquier consumidor y se sometieron a prueba con base en la siguiente normatividad:

- NOM-002-SCFI-1993. «Productos preenvasados. Contenido neto, tolerancias y métodos de verificación».
- NOM-050-SCFI-1994. «Información comercial. Disposiciones generales para productos».
- NOM-Q-002-1982. «Detergentes domésticos en polvo para uso general».
- NOM-Q-49-1988. «Productos para el aseo del hogar. Limpiadores líquidos para trastes. Especificaciones».

Recomendaciones de compra y uso de detergentes lavatrastes

- Si usted tiene la piel sensible elija lavatrastes líquidos, pues son menos agresivos (contienen compuestos como DEA cocamida, glicerina, alcoholes etoxilados y trietanolaminas), incluso algunos señalan en su etiqueta que son recomendables para piel sensible.
- Tome en cuenta que en el mercado hay lavatrastes líquidos concentrados; para no desperdiciar y utilizarlos a su máximo rendimiento prepare únicamente la cantidad que va usar.
- Los productos en pasta y en gel no requieren agua, sólo tome un poquito de jabón con la esponja o fibra.
- En caso de que el detergente no cuente con instrucciones de uso, lo mejor es utilizar una cantidad mínima; es común creer que entre más espuma se produzca el efecto limpiador será mayor, lo cual es un error, ya que el producto deja de funcionar cuando el detergente ya no «corta» la grasa y deja residuos en los utensilios.
- Si usted requiere un detergente con mayor poder antibacterial tome en cuenta que algunas marcas refuerzan esta función adicionando compuestos tales como triclosán y cloroxilenol; su presencia se indica en la lista de ingredientes bajo el rubro de «antibacteriales».

Parámetros evaluados

Contenido neto. Se verificó que la cantidad contenida en el producto correspondiera con lo señalado en la etiqueta.

Información al consumidor. Se constató que la información apareciera redactada en idioma español, en forma clara, indeleble y legible, y que señalara la información comercial básica, como nombre y denominación genérica del producto, marca comercial, contenido neto, razón social, domicilio fiscal del fabricante o comercializador y país de origen.

Veracidad de la etiqueta. Se corroboró la veracidad de aspectos como tipo de agente limpiador, presencia o ausencia de fosfatos, biodegradabilidad y función antibacterial.

Rendimiento. La prueba de rendimiento se realizó en condiciones drásticas: se ensuciaron platos con manteca de cerdo adicionada con ácido oleico; para el lavado se utilizó la misma cantidad de cada uno de los detergentes. De esta manera fue posible determinar el poder cortagrasa del producto en función del número de platos lavados.

pH. Reconocidos investigadores han determinado que el valor de pH de la piel en personas saludables oscila entre 4.5 y 5.6. Este valor está dado por la composición de los fluidos (como el sudor) de la piel.

Con base en lo anterior resulta conveniente elegir productos cuyo nivel de pH se asemeje al de la piel, para evitar resequedad, agrietamiento y enrojecimiento. En las tablas se indican los valores de pH encontrados en una mezcla del detergente con agua, simulando las condiciones en las que se utilizan regularmente estos productos.

Cabe resaltar que hay productos que en sus formulaciones incluyen compuestos como glicerina, DEA cocamida, alcoholes etoxilados y trietanolaminas, que ayudan a proteger la piel; el contenido de dichas sustancias se declara en la etiqueta.

Los resultados de las evaluaciones parciales y globales obtenidas por cada marca se muestran en las siguientes tablas. Los precios promedio fueron investigados durante la primera quincena del mes de abril. Si usted requiere más información sobre este estudio lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación de PROFECO, al teléfono 55-49-00-95 o al 55-44-20-60.

Tabla de ponderación

Parámetro	Puntos
Contenido neto	5
Información al consumidor	10
Menos dos puntos por cada requisito de etiquetado no incluido	
Prueba de rendimiento	30
Más de 650 platos lavados ★★★★★	30
De 501 a 650 platos lavados ★★★★	24
De 351 a 500 platos lavados ★★★	18
De 201 a 350 platos lavados ★★	12
Menos de 200 platos lavados ★	6
Veracidad del etiquetado	55
Contenido de agente limpiador	30
pH	10
Contenido de fosfatos	15
Total	**100**

Detergente lavatrastes multiusos en polvo

Marca (Procedencia)	Contenido neto (gramos)		Información al consumidor	Veracidad del etiquetado	pH	Prueba de rendimiento	Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad
	Declarado	Verificado						
Roma (México)	500	497.1	Completa	Cumple	10.9	★★★	1.12	**88**
Rápido de Rindex (México)	400	417.1	Completa	Cumple	10.9	★★★	1.85	**88**
Blanca Nieves (México)	1000	1005.2	Completa	Cumple	10.8	★★★	1.02	**88**
Marca Propia Comercial Mexicana (México)	900	916.9	Completa	Cumple	10.9	★★	1.21	**82**
Audax (México)	500	507.5	Completa	Cumple	10.3	★★	1.03	**82**
1·2·3 (México)	1000	1021.5	Completa	Cumple	11.2	★★	1.11	**82**
Ruth (México)	500	499.4	Completa	Cumple	11.6	★★	0.85	**82**
Gaviota (México)	1000	1000.6	Completa	Cumple	10.8	★★	0.85	**82**
Fab (México)	900	907.3	Completa	Cumple	10.9	★★	1.21	**82**

Detergente lavatrastes en polvo

Marca (Procedencia)	Contenido neto (gramos)		Información al consumidor	Veracidad del etiquetado	pH	Prueba de rendimiento	Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad
	Declarado	Verificado						
Axión Antibacterial Lima Limón (México)	1000	1067.9	Completa	Cumple	11.7	★★★★	1.39	**94**
Axión Antibacterial Limón (México)	1000	1028.7	Completa	Cumple	11.2	★★★★	1.39	**94**
Salvo (México)	500	513.4	Completa	Cumple	11.1	★★★★	1.70	**94**
Lirio (México)	1000	1077.6	Completa	Cumple	10.9	★★★	1.22	**88**
Lirio Aroma Limón (México)	1000	1001	Completa	Cumple	11.2	★★★	1.22	**88**
Audax (México)	500	514.5	Completa	Cumple	11.2	★★	1.07	**82**
Aurrera (México)	500	500.8	Completa	Cumple	11.2	★★	1.14	**82**
Marca Propia Comercial Mexicana (México)	450	452.9	Completa	Cumple	11.1	★★	1.23	**82**

Detergente lavatrastes en crema o pasta

Marca (Procedencia)	Contenido neto (gramos)		Información al consumidor	Veracidad del etiquetado	pH	Prueba de rendimiento	Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad
	Declarado	Verificado						
Axión Lima Limón (México)	400	401.1	Completa	Cumple	10.7	★★★	2.37	**88**
Qué tal! (México)	400	409.6	Completa	Cumple	11.2	★★★	1.57	**88**
Axión Limón (México)	400	394.5	Completa	Cumple	10.3	★★★	2.37	**88**
Ola (México)	400	389.3	Completa	Cumple	10.7	★★★	2.32	**88**
Klinvet (México)	450	456.2	Completa	Cumple	10.8	★★	2.75	**82**
Marca Propia Comercial Mexicana (México)	450	452.2	Completa	Cumple	10.1	★★	1.65	**82**
Aurrera (México)	400	414.7	Completa	Cumple	10.1	★	1.87	**76**

Aves

Pollo con Guajillo y Quintoniles

Carnes

Bisteces con Crema de Quelites

Verduras y leguminosas

Nopales con Queso Empapelados

Pescados y Mariscos

Guatape de Camarón

Bisteces con Crema de Quelites

(6 porciones)

Ingredientes

- 4 bisteces (320 g)
- 2 tazas de leche (480 ml)
- 3 elotes medianos cocidos y desgranados (885 g)
- 2 cucharadas de harina de trigo (20 g)
- 1/4 de kg de quelites sin raíz y perfectamente lavados
- 1/4 de kg de brócoli en ramitos y cocido con sal
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 2 cucharadas de margarina (20 ml)
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Los bisteces se parten en tiritas, se salpimientan , se fríen en el aceite y se reservan.
2. La harina se sofríe en la margarina a fuego medio, moviendo constantemente hasta que se dore. Se agregan los quelites, la leche y una taza de agua, se dejan cocer a fuego bajo hasta que las hojitas se suavicen.
3. La mezcla anterior se licua con el comino y se vuelve a vaciar en la sartén; se agregan los granos de elote y las tiras de carne, se sazona y se deja hervir durante cinco minutos.
4. Los bisteces se sirven bañados con la salsa y se acompañan con el brócoli.

Pollo en Guajillo y Quintoniles

(6 porciones)

Ingredientes

- 6 piezas de pollo cocidas (420 g)
- 2 papas cocidas y en cubos (410 g)
- 1/2 kg de quintoniles* lavados y troceados
- 1/2 kg de tomate cocido
- 1/2 cebolla (125 g)
- 4 chiles guajillo asados, desvenados y remojados (20 g)
- 2 dientes de ajo (2 g)
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- 3 tazas de caldo de pollo
- comino molido, sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Los tomates se licuan perfectamente con los chiles, la cebolla y el ajo en un poco de caldo de pollo, esta salsa se sofríe con sal, comino y pimienta; se deja hervir unos minutos.
2. Se agregan los quintoniles, las papas, el pollo y el resto del caldo, el guiso se deja hervir durante 15 minutos hasta que espese.

* Los quintoniles se pueden sustituir por verdolagas.

Guatape de Camarón

(6 porciones)

Ingredientes

- 180 g de camarón seco salado
- 3/4 de taza de harina de maíz o masa (94 g)
- 3 jitomates (360 g)
- 1/3 de cebolla chica (60 g)
- 1 chile guajillo asado, desvenado y frito (5 g)
- 1 chile pasilla lavado, desvenado y frito (5 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 2 ramas de epazote (2 g)
- 1 cucharada de aceite (10 ml)
- 1 pizca de cominos

Preparación:

1. Los camarones se cuecen en ocho tazas de agua con una rama de epazote hasta que el caldo tenga suficiente sabor.
2. Los jitomates se licuan con la cebolla, el ajo, los chiles y la harina o la masa desmoronada, agregando un poco de caldo de camarón.
3. En una cacerola se calienta el aceite y se sofríe la salsa durante unos minutos.
4. Se añade el resto del caldo de camarón previamente colado y la otra rama de epazote. El guiso se mantiene a fuego bajo moviendo ocasionalmente para que no se pegue.
5. Los camarones se descabezan, se les quita la cola y se agregan al caldo preparado, sazonando finalmente con una pizca de cominos.
6. La crema se sirve muy caliente.

Nopales con Queso Empanizados

(6 porciones)

Ingredientes

- 180 g de queso oaxaca deshebrado
- 1 huevo (50 g)
- arroz blanco preparado (180 g)
- 3/4 de taza de pan molido (120 g)
- 6 nopales grandes cocidos enteros (600 g)
- 3 jitomates medianos (360 g)
- 1/4 de cebolla (65 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 1/2 taza de aceite (120 ml)
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Los nopales cocidos se abren por un costado, a lo largo, procurando no abrir el otro extremo para formar una especie de saquito. Se rellenan con el queso y se cierran ensartando un palillo en posición vertical.
2. El huevo se bate y se condimenta con sal y pimienta; se pasan los nopales por el huevo y luego por el pan molido hasta cubrirlos totalmente.
3. Se fríen en el aceite bien caliente y se escurren sobre una servilleta de papel para quitarles el exceso de grasa.
4. Se prepara un caldillo licuando los jitomates con el ajo y la cebolla, posteriormente se sofríe esta salsa en una cucharada de aceite y se sazona con sal y pimienta.
5. Los nopales se sirven sobre una cama de arroz y se bañan con el caldillo.

Lavatrastes en crema

Ingredientes

- 1 pastilla de jabón de lavandería neutro (blanco) de 450 g
- 1 litro de agua hervida o clorada
- 1/4 de taza de alcohol etílico* (62.5 ml)
- 2 cucharadas cafeteras de lauril sulfato de sodio* (10 g)
- 2 cucharadas cafeteras de trietanolamina* (10 g)
- 2 cucharadas cafeteras de bicarbonato de sodio* (10 g)
- El jugo de 2 limones
- La punta de una cucharada cafetera de colorante vegetal verde en polvo*

Rendimiento: 700 g

Tiempo de preparación: 45 minutos

Procedimiento:

1. Se ralla finamente el jabón de manera que se obtengan tiras lo más pequeñas y delgadas posible, para que se diluyan perfectamente en el agua y no queden grumos.
2. Aparte, en la olla se vierte el agua junto con el colorante y se pone a calentar; poco antes de que empiece a hervir se agrega la ralladura de jabón agitando constantemente con la cuchara y evitando que se forme espuma.
3. Cuando empiece a hervir se añaden el alcohol, el jugo de limón y el bicarbonato, se integran perfectamente los ingredientes y se baja la flama; cuando la mezcla sea homogénea y el jabón esté totalmente disuelto se añaden la trietanolamina y el lauril sulfato de sodio sin dejar de mover hasta integrar todo muy bien.
4. Se retira del fuego y la pasta se vacía a los recipientes de plástico.

Dulces de leche

Ingredientes

- 1 L de leche entera pasteurizada
- 3 tazas de azúcar (720 g)
- 100 g de mantequilla
- 2 cucharadas cafeteras de esencia de vainilla (3 ml)*
- 2 cucharadas cafeteras de bicarbonato de sodio (20 g)*

* Se consiguen en tiendas de materias primas.

Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: 40 minutos

Procedimiento:

1. La leche, el azúcar, la mantequilla y la esencia de vainilla se ponen a calentar a fuego alto, agitando constantemente con la cuchara.
2. Cuando suelte el primer hervor se añade el bicarbonato, sin dejar de mover; cuando la mezcla adquiera una consistencia espesa y se vea el fondo de la olla se retira del fuego.
3. Sin dejar de mover se deja entibiar.
4. La pasta se coloca en la tabla, previamente húmeda para evitar que se pegue, y se forman bolitas.

Mole verde

Ingredientes

- 1/2 kg de semilla de calabaza simple *
- 10 tomates verdes
- 1 manojo de cilantro bien lavado y desinfectado
- 2 dientes de ajo cortados a la mitad, sin cáscara
- 1/2 cebolla mediana partida en rodajas
- 4 ó 5 hojas de aguacate lavadas**
- 3 hojas de lechuga lavadas
- 1 1/2 cucharadas soperas de sal común
- 1 taza de aceite vegetal comestible (250 ml)
- 1 taza de agua hervida

Rendimiento: 750 g

Tiempo de preparación: 1 1/2 horas

Procedimiento:

1. El agua, las semillas de calabaza, los tomates verdes, la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, las hojas de aguacate y las hojas de lechuga se licuan.
2. La salsa se vierte en una cacerola, se agregan la sal y el aceite, mezclando bien, y se coloca a fuego medio hasta que se haya formado una pasta espesa, alrededor de unos 20 minutos.
3. Posteriormente se envasa en caliente en los frascos perfectamente limpios y secos.
4. Se cierran los frascos sin apretar y se esteriliza el producto colocándolo en agua hirviendo durante 20 minutos.

Mantecadas

Ingredientes

- 1 taza de harina de trigo (111 g)
- 4 huevos
- 3/4 de taza de azúcar (180 g)
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de aceite de cocina
- 2 cucharadas de aceite de cocina
- 1 1/2 cucharadas soperas de polvo para hornear (13 g)*
- 1 cucharada sopera o un sobre de levadura en polvo (11 g)*
- 1 naranja (la ralladura)

* Se consiguen en tiendas de materias primas.

Rendimiento: 750 g, 15 piezas de 50 g aproximadamente

Tiempo de preparación: 1 hora

Procedimiento:

1. En uno de los recipientes se vierten, previamente cernidos, la harina, el polvo para hornear y la levadura, y se mezclan con la cuchara.
2. En un recipiente aparte se colocan los huevos, el azúcar y la ralladura, se mezclan con el tenedor o la batidora hasta obtener espuma, sin dejar de batir se agrega poco a poco la mezcla anterior hasta que los grumos hayan desaparecido.
3. Se vierten la leche y el aceite a la pasta anterior y se continúa mezclando hasta que se formen ojos o huecos y adquiera una consistencia uniforme.
4. Se coloca cada uno de los capacillos dentro de los moldes de aluminio, después se vierte la pasta en los moldes a la mitad de su capacidad, para evitar que se derrame.
5. El horno se precalienta por 15 minutos a 150° C. Mientras tanto la pasta se deja reposar en los moldes.

Utensilios

- olla de peltre con capacidad de 2 L
- cuchara para cocinar o pala de madera
- tabla para picar
- recipiente con tapa
- etiqueta adherible

Envasado, conservación y caducidad

Los dulces se colocan en el recipiente y se tapa bien. Se guardan en un lugar fresco y seco. No olvide colocar una etiqueta con el nombre, la fecha de elaboración y la de caducidad.
Los dulces de leche elaborados mediante esta tecnología tienen una duración aproximada de seis meses.

Recomendaciones

Deje reposar los dulces durante un día para que se enfríen completamente y tomen la consistencia que se desea.

Ingredientes alternativos

Puede adornar los dulces de leche con nueces, piñones o cacahuates sin cáscara.

* Se consiguen en farmacias grandes o droguerías.

Utensilios

- recipiente de plástico con capacidad de 1 L
- rallador de metal
- olla de peltre con capacidad de 2 L
- cuchara grande
- 2 recipientes de plástico con tapa y capacidad de 500 ml c/u (puede reutilizar los recipientes de crema, margarina o lavatrastes, vacíos y limpios)
- 2 etiquetas adheribles

Envasado, conservación y caducidad

La crema lavatrastes se deja enfriar hasta que se solidifique (aproximadamente tres horas) y se tapa para evitar que pierda humedad y se agriete. Se coloca la etiqueta a cada uno de los recipientes con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Se conserva en un lugar seco y fresco, y fuera del alcance de los niños.
El jabón en crema para trastes elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de seis meses. Una vez abierto se recomienda utilizarlo en un lapso no mayor de tres meses.

Recomendaciones

- Durante la elaboración del jabón utilice un cubreboca para no respirar directamente los polvos que se desprenden.
- No se deben alterar las cantidades ni el procedimiento para obtener un producto con las características apropiadas.
- Los ingredientes restantes se deben conservar en sus respectivos recipientes; no olvide colocarles una etiqueta con el nombre del producto y guardarlos en un lugar fresco, seco y oscuro. Los sobrantes le servirán para elaborar hasta 12 formulaciones más de 700 g cada una.

Utensilios

- 2 recipientes de plástico o vidrio con capacidad de 2 L cada uno
- tenedor o batidora
- colador grande, de orificio mediano
- cuchara sopera
- cuchillo con punta
- 15 capacillos*
- 15 moldes de aluminio para mantecadas*
- panera o recipiente de plástico con tapa

6. Pasado ese tiempo se introducen los moldes al horno, se aumenta la temperatura a 180° C y se dejan cocer durante 30 minutos.
7. Para saber si las mantecadas ya están cocidas se introduce el cuchillo, si sale limpio ya están listas.
8. Se apaga el horno y ahí se dejan reposar las mantecadas durante cinco minutos. Finalmente se sacan y **se** dejan enfriar.

Envasado, conservación y caducidad

Las mantecadas se desmoldan, se colocan en una panera y se tapan. Se guardan en un lugar limpio, fresco y seco.
Las mantecadas elaboradas mediante esta tecnología tienen una duración de tres días.

Ingredientes alternativos

En lugar de la ralladura se puede añadir: una cucharada sopera de vainilla o fruta picada en cuadros pequeños, como piña, durazno o mango, o bien, una cucharada cafetera de la mermelada de su preferencia.
También puede agregar pasas, nueces o almendras, previamente enharinadas, las cuales se agregan después de cubrir el fondo del molde con pasta para a continuación agregar el resto de la pasta.

o clorada
- perejil al gusto, lavado y desinfectado

*Se consigue en tiendas de semillas.
**Se consigue en tiendas de hierbas o mercados.

Utensilios

- olla de peltre con tapa y con capacidad de 1 L
- cuchara grande para cocinar
- cacerola de acero inoxidable con capacidad de 2 L (para esterilizar el producto)
- licuadora
- frasco esterilizado con tapa y con capacidad de 750 g
- etiqueta adhesiva

Envasado, conservación y caducidad

Transcurrido el tiempo de esterilización se sacan los frascos, se aprietan las tapas, se secan y se dejan enfriar a temperatura ambiente. Una vez fríos los frascos, se coloca una etiqueta indicando el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Este producto lo puede colocar en un lugar fresco y seco, pero una vez abierto necesita refrigeración.
El mole verde elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de seis meses.

Recomendaciones

- En una cacerola se pone a calentar una cucharada de aceite de cocina y se vierte el mole; para diluirlo agregue consomé de pollo a su gusto y, sin dejar de mover, espere a que tome una consistencia un tanto espesa.
- Durante la preparación del mole es importante no dejar de mover para evitar que se pegue en la cacerola.

Detergente lavatrastes en gel

Marca (Procedencia)	Contenido neto (gramos)		Información al consumidor	Veracidad del etiquetado	pH	Prueba de rendimiento	Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad
	Declarado	Verificado						
Aurrera (México)	400	397.1	Completa	Cumple	7.6	★★★★	2.55	**94**
Marca Propia (México)	400	391.1	Completa	Cumple	7.2	★★★★	**2.78**	**94**
Salvo (México)	400	406.1	Completa	Cumple	7.3	★★★	3.67	**88**
Klinvet (México)	400	382.1 (No cumple)	Incompleta (No declara razón social)	Cumple	7.2	★★★	3.10	**81**

Detergente lavatrastes líquido

Marca (Procedencia)	Contenido neto (mililitros)		Información al consumidor	Veracidad del etiquetado	pH	Prueba de rendimiento	Costo por 100 ml ($)	Evaluación global de calidad
	Declarado	Verificado						
Dawn Aroma Limón (E. U.)	750	750	Completa	Cumple	7.4	★★★★★	4.33	**100**
Dawn Antibacterial (E. U.)	375	400	Completa	Cumple	7.4	★★★★★	5.25	**100**
Dawn Aroma Fresco (E. U.)	375	400	Completa	Cumple	7.4	★★★★★	4.18	**100**
Amway (E. U.)	1000	1000	Completa	Cumple	6.8	★★★★	10.12	**94**
Axión Limón (México)	400	400	Completa	Cumple	6.8	★★★★	2.00	**94**
Ultra Joy Aroma Limón (E. U.)	434	440	Completa	Cumple	7.5	★★★	8.50	**88**
Ultra Palmolive Limón (E. U.)	434	455	Completa	Cumple	7.5	★★★	11.44	**88**
Ultra Palmolive Piel Sensible (E. U.)	434	450	Completa	Cumple	5.1	★★★	11.44	**88**
Ultra Palmolive Original (E. U.)	434	450	Completa	Cumple	7.3	★★★	11.44	**88**
Ivory (E. U.)	650	660	Completa	Cumple	7.6	★★★	8.10	**88**
Ultra Ivory (E. U.)	434	440	Completa	Cumple	7.4	★★★	9.57	**88**

Detergente lavatrastes líquido

(Continuación)...

Marca (Procedencia)	Contenido neto (mililitros)		Información al consumidor	Veracidad del etiquetado	pH	Prueba de rendimiento	Costo por 100 ml ($)	Evaluación global de calidad
	Declarado	Verificado						
Blanz (México)	490	490	Completa	Cumple	7.2	★★	3.59	**82**
Real Clean Aroma Manzana (México)	1000	1010	Completa	Cumple	8.1	★★	2.84	**82**
Real Clean Aroma Limón (México)	1000	1015	Completa	Cumple	7.9	★★	2.75	**82**
Marca Propia Comercial Mexicana (México)	1000	1005	Completa	Cumple	7.9	★★	2.08	**82**
Dial Aroma Limón Antibacterial (México)	640	640	Completa	Cumple	6.3	★★	3.58	**82**
Ajax Aroma Limón (E. U.)	650	660	Completa	Cumple	6.8	★★	6.61	**82**
Eficaz Aroma Limón (México)	473	480	Completa	Cumple	7	★★	4.75	**82**
Eficaz Antibacterial (México)	473	480	Completa	Cumple	6.8	★★	4.75	**82**
Fenomenal (México)	1000	1008	Completa	Cumple	7.5	★★	1.05	**82**
Palmolive Original (E. U.)	650	660	Completa	Cumple	7.1	★★	7.92	**82**
Eficaz Aroma Manzana (México)	946	955	Completa	Cumple	6.8	★★	3.05	**82**
Aromas Españoles (España)	750	800	Completa	Cumple	5.6	★★	1.93	**82**
Anais Antibacterial (México)	500	470 (No cumple)	Completa	Cumple	7.6	★★	2.40	**77**
Dove (E. U.)	651	590 (No cumple)	Completa	Cumple	6.2	★★	5.57	**77**
Klinvet (México)	750	750	Completa	Cumple	8.4	★	2.92	**76**
Aurrera (México)	750	760	Completa	Cumple	8.6	★	3.04	**76**
Crystal Shine (E. U.)	976	995	Completa	Cumple	7.4	★	2.59	**76**

Leche materna

La alimentación ideal para el recién nacido

Desafortunadamente, en las grandes ciudades muchas madres ya no desean amamantar a sus hijos. Algunas creen en una serie de mitos que hay en torno a la lactancia, por ejemplo, que el niño no se llena con su leche, que los senos se vuelven flácidos, que es una molestia, o que amamantar no es «de clase».

Aunado a lo anterior, la práctica de la alimentación con fórmulas lácteas fomentada por algunos pediatras «modernos» agrava más la situación.

La única verdad referente a esta oportunidad que la naturaleza le brinda a la mujer es que la leche materna es el único alimento al que los expertos en nutrición le han otorgado el calificativo de «insustituible».

Tal vez usted piense que dicho argumento es una exageración, ya que en el mercado se comercializa una infinidad de fórmulas lácteas para los bebés. Sin embargo, permítanos decirle que a pesar de los innumerables avances tecnológicos, no existe ninguna leche envasada que contenga los anticuerpos -que de manera natural están presentes en la leche materna- que le permiten al bebé tener resistencia ante las enfermedades.

A continuación le ofrecemos conceptos y recomendaciones prácticas para una lactancia exitosa, especialmente si se trata de una madre que amamanta por primera vez.

Preparándose para la lactancia

Todas las mujeres tienen la capacidad de producir leche de buena calidad, independientemente de su estado de nutrición. La importancia de la buena alimentación de la madre durante este periodo se traduce en la cantidad de leche que puede producir y, desde luego, en su salud. Cabe mencionar que aun en situaciones de partos múltiples (gemelos, trillizos, etcétera), la naturaleza le provee a la madre la leche suficiente para alimentar a todos sus hijos.

Pero ¿cómo se inicia el proceso de lactancia? A partir del segundo mes de embarazo el cuerpo de la mujer experimenta diversos cambios: los senos aumentan gradualmente de tamaño y adquieren mayor firmeza, las areolas se oscurecen y los pezones se tornan más erectos. Todo ello significa que su cuerpo se está preparando para amamantar al bebé que espera. Sin embargo, a partir del último trimestre de embarazo (sexto mes) la futura madre deberá poner en práctica diariamente las siguientes medidas que le ayudarán a fortalecer sus pezones y a facilitar la lactancia.

- Durante el baño talle sus pechos con un estropajo; no aplique jabón para evitar la resequedad de la piel.
- Con la parte afelpada de una toalla dése un masaje rotatorio firme sobre todo el seno, y en particular sobre los pezones; recuerde que ninguno de estos ejercicios debe hacerse de manera que lastime. Esta práctica le permitirá fortalecer su piel y hacer más resistentes sus pezones para evitar ulceraciones posteriores, además facilitará la salida de la leche.
- Con los dedos índice y pulgar tome el pezón y jálelo suavemente hacia adelante varias veces, luego gírelo entre sus dedos de un lado a otro. Este ejercicio se realiza durante uno o dos minutos en cada pezón.
- Finalmente lubrique bien sus senos y pezones con vaselina, crema neutra o aceite para bebé.

Cabe señalar que la práctica de estos ejercicios es aún más necesaria en las mujeres que tienen pezones pequeños, planos o hundidos.

El proceso de lactancia

Durante los últimos tres meses del embarazo la mujer empieza a producir el calostro, es decir, un líquido amarillento que comienza a brotar lentamente de los senos en las últimas semanas de la gestación. Si esto no sucede de manera espontánea, unas cuatro semanas antes del parto oprima diariamente la areola entre sus dedos índice y pulgar para favorecer las primeras gotas de calostro y que la leche «baje» una vez que nazca el bebé.

El calostro es el único alimento que requiere el recién nacido para iniciar un desarrollo adecuado; ello se debe a que contiene una gran cantidad de proteínas, vitamina A y minerales, como el sodio y el potasio principalmente. Además, el calostro contiene anticuerpos que protegen al niño contra algunas enfermedades como tétanos, difteria, neumonía, poliomielitis, paperas, diarrea y algunas alergias.

Durante la primera media hora posterior al parto es necesario acercar al bebé al pecho de su madre para que succione el calostro y estimule la producción de leche.

Afortunadamente, hoy en día muchos de los hospitales públicos y privados en México participan en el programa encabezado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) denominado «Hospitales amigos del niño y de la madre», o bien, «Hospitales amigos de la lactancia materna», con la finalidad de fomentar la alimentación exclusiva con leche materna durante los primeros cuatro a seis meses de vida, dicha acción ha sido fundamental para evitar el deceso anual de más de un millón de niños pequeños en todo el mundo.

Si usted pronto va a ser madre, pregunte en el hospital donde nacerá su bebé si cuenta con esta distinción, ya que de ser así le proporcionarán todas las facilidades para que lo alimente desde los primeros minutos y ambos permanezcan juntos durante las 24 horas del día. Si el hospital no está integrado a dicho programa pídale a la enfermera que le lleve a su bebé, una vez que lo hayan revisado, para comenzar a amamantarlo e insista en que no le den biberón y se lo lleven cada vez que haya que darle de comer.

Existen situaciones muy específicas en las que la lactancia está contraindicada, como es el caso de niños que nacen con problemas metabólicos, de madres con enfermedades como sida, tuberculosis, paludismo, alcoholismo crónico, hepatitis, psicosis graves o enfermedades crónicas que requieran del uso continuo de medicamentos contraindicados.

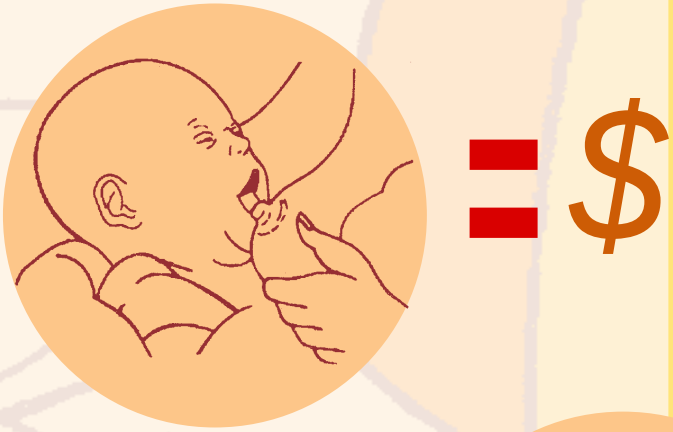
Aunque usted sienta que su calostro es muy poco para alimentar a su niño no se preocupe, la naturaleza es sabia y seguramente es suficiente para él; acérquelo a su pecho el mayor tiempo posible y de esta manera entre el tercer y el quinto día su leche aparecerá. Es muy importante que no reemplace el calostro por fórmulas lácteas, tés ni agua.

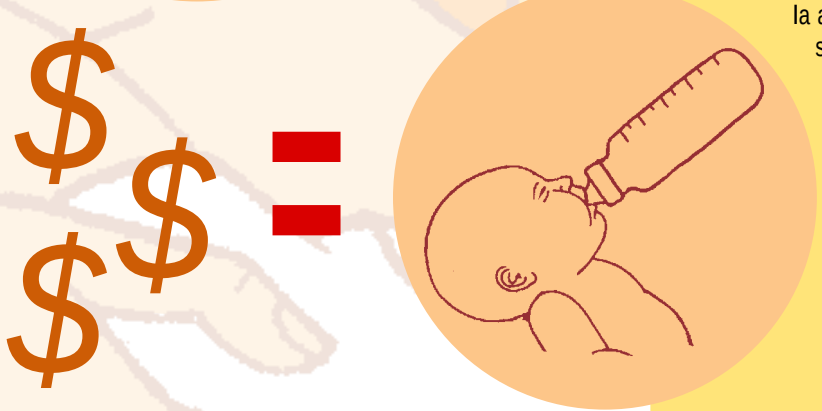
Ventajas de la leche materna

El amamantamiento trae consigo ventajas tanto para el lactante como para la madre, e incluso para la economía familiar.

Para el hijo:

- La calidad de la leche es insuperable porque contiene todos los elementos nutritivos y las cantidades necesarias para que el recién nacido se desarrolle sanamente.
- Lo protege contra algunas enfermedades.
- Disminuye el riesgo de infecciones intestinales y alergias.
- Los cólicos son menos frecuentes por ser una leche de fácil digestión, que a la vez evita que el bebé sufra de estreñimiento.
- El contacto con el cuerpo de la madre le proporciona tranquilidad y sobre todo seguridad, por lo que puede considerársele también como el primer «alimento» para la salud mental del individuo.
- Estimula el correcto desarrollo del paladar y áreas dentales.





- Tiene la temperatura ideal para el gusto del niño.

Para la madre:

- Propicia una relación más estrecha entre madre e hijo.
- Disminuye la posibilidad de padecer cáncer mamario.
- Favorece la pérdida del sobrepeso posterior al embarazo.
- Ayuda a que el útero recupere más rápidamente su posición y tamaño originales.
- Es un anticonceptivo natural, debido a que los cambios hormonales que se presentan durante la lactancia disminuyen las probabilidades de un nuevo embarazo (aunque no debe considerarse como método definitivo).
- Evita la preparación, limpieza y esterilización de biberones.

Para la economía familiar:

- Su costo es menor a una tercera parte del que se necesitaría para comprar fórmulas lácteas.
- Es un alimento excepcional disponible en todas las familias con hijos recién nacidos.
- Evita la compra de biberones y equipo de esterilización.

Técnica para la lactancia

Recuerde que nunca están de más los cuidados higiénicos que le procure a su bebé, por eso le recomendamos lavarse las manos con agua y jabón, así como limpiar sus pezones con agua limpia o un trapo limpio humedecido en agua antes de alimentar con leche materna a su hijo.

Es muy importante que mientras amamanta a su bebé ambos se encuentren en una posición cómoda. Practique algunas de las siguientes:

1. Sentada en una silla con respaldo, flexione la rodilla y apoye el pie sobre un banco o sobre la orilla de una cama. La pierna alzada servirá de apoyo al brazo que sostiene al niño. La cabeza del pequeño deberá quedar siempre más alta que el resto del cuerpo.
2. Para la alimentación nocturna recuéstese del lado del seno que ofrecerá al niño y abrácelo para sostenerle la espalda y levantar su cabeza.
3. Sentada en un sillón amplio, coloque debajo de su brazo una almohada o cojín alto y firme para recostar en él al niño (los pies del bebé dirigidos hacia la espalda de la madre). Con su mano levante ligeramente la cabecita del niño.

Una vez que haya adoptado la posición más cómoda inicie la alimentación, tomando el pezón entre sus dedos índice y medio para acercarlo a la mejilla del bebé. El niño responderá buscándolo y abriendo la boca, verifique que todo el pezón y parte de la areola estén dentro de su boca con la finalidad de que succione correctamente y la leche fluya de manera adecuada. Reinicie las tetadas con el seno que terminó la vez anterior. De esta manera permite que los dos senos se vacíen totalmente y produzcan leche en cantidad similar, pues si acostumbra amamantar más de un lado que de otro, ese seno producirá más leche, lo que no es conveniente porque disminuye la capacidad de producción del otro y pueden surgir problemas de inflamación (con localización de un punto o bola dura, roja y dolorosa en el seno).

Para cambiar al bebé de un seno a otro deslice suavemente su dedo índice a lo largo del pezón, para romper el vacío, hasta que el niño abra la boca. De esta manera no interrumpirá bruscamente la succión ni se lastimará el pezón. Antes de darle del otro lado, recárguelo sobre su hombro y déle palmaditas para que saque el aire. Es probable que no siempre eructe debido a que con la lactancia materna traga menos aire que cuando toma en biberón.

Tiempos de alimentación

Durante los dos primeros meses, la madre debe ofrecerle al bebé leche «a libre demanda», es decir, cada vez que el niño llore por hambre, tanto de día como de noche, siempre y cuando el lapso entre una tetada y otra no sea menor de una hora, ni mayor de cuatro (la mayoría de los niños come cada tres horas). De recién nacido ponga al bebé alrededor de cinco minutos en cada seno para que las dos mamas reciban la misma estimulación. Poco a poco vaya aumentando hasta diez o 15 minutos. Es sorprendente lo rápido que el bebé aprenderá a regular su ingesta y su horario, lo que se traduce en un sueño apacible porque se encuentra satisfecho y su digestión será fácil. Algunas recomendaciones adicionales durante los primeros cuatro meses de vida es que lo alimente exclusivamente con leche materna y no le ofrezca agua ni tés, ya que esto provoca una sensación de satisfacción y el bebé rechazará la leche. La leche contiene el agua y los nutrimentos que el niño requiere durante los meses posteriores a su nacimiento, después del cuarto mes puede proporcionarle otros alimentos a la dieta del niño, además de la leche materna, o bien, puede prolongar la lactancia exclusiva hasta el sexto mes.

Recomendaciones

- Recuerde que sólo su médico podrá indicarle cuáles medicamentos puede tomar durante la lactancia; los fármacos señalan en la etiqueta la siguiente leyenda: «No se administre durante el embarazo ni durante la lactancia».
- Si por razones de salud necesita tomar algún medicamento contraindicado suspenda la lactancia, pero continúe extrayendo su leche usando un tiraleche con la misma frecuencia que amamanta a su bebé y deséchela, ello evitará que su producción disminuya y que al reiniciar la lactancia produzca leche suficiente para su hijo.
- El consumo de alcohol, cigarrillos, café, algunos tés y refrescos de cola puede provocar malestares gastrointestinales, irritabilidad y cólicos a su bebé. Es mejor evitarlos.
- Descanse cada vez que sienta necesidad de hacerlo, pues esto beneficia la producción de leche. Las situaciones de estrés o ansiedad inhiben el flujo normal de la leche.
- Si usted es una mujer que trabaja, recuerde que las condiciones generales de trabajo aplicables a las trabajadoras en México deben concederle una hora diaria durante su jornada laboral por un periodo de un año («hora de lactancia»). Extraiga su leche y consérvela en refrigeración para que se la den al bebé durante el tiempo que usted esté fuera de casa. El resto del tiempo amamántelo como siempre.

¡Confíe en que su lactancia será exitosa, relájese y sobre todo comparta la grata experiencia de amamantar a su hijo!

Fuentes: Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO, con base en el Manual de Lactancia Materna, elaborado por el Departamento de Educación Nutricional, Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán» (INNSZ), 1999; El ABC de la Alimentación al Pecho Materno, del doctor Alberto Ysunza Ogazón, Departamento de Estudios Experimentales, INNSZ.

La vitamina C

La vitamina C -conocida también como ácido ascórbico o ascorbato- la elaboran las plantas y casi todos los mamíferos a partir de azúcares, sin embargo, el hombre no cuenta con la enzima que interviene en su producción, por lo que nuestra única fuente importante y natural de vitamina C es a través del consumo de frutas y verduras.

La vitamina C se destruye fácilmente al exponerse al ambiente durante lapsos prolongados, y especialmente al calor, por eso cuando las frutas y las verduras se someten a cocción suele destruirse, o bien, cuando se dejan a la intemperie sin cáscara o partidas. Por ejemplo, cuando se elabora un jugo de naranja y éste se bebe de inmediato su contenido de vitamina C se aprovecha mejor; asimismo, si se tapa para evitar una mayor exposición al oxígeno su pérdida será menor. Es así que las mejores fuentes de vitamina C son las frutas y las verduras crudas, y en caso de ser necesaria su cocción es preferible hacerlo con todo y cáscara por pocos minutos, en pequeñas cantidades de agua o, mejor aún, al vapor, y quitarles la cáscara (si es necesario) y partirlas una vez cocidas.

Principales funciones

La vitamina C cumple con diversas funciones, entre las que destacan:

- Interviene en la producción de colágeno, sustancia que mantiene en buen estado a los tejidos como el conjuntivo, óseo, cartílago, dentina, piel y tendones. Además favorece la cicatrización de heridas, la curación de frac-

Contenido de vitamina C
(por cada 100 g de alimento)

En frutas (mg)	
Guayaba promedio	183
Marañón	167
Nanche	126
Kiwi	98
Zapote negro	83
Mango criollo	80
Limón agrio	77
Mango manila	76
Mandarina	72
Papaya	62
Zapote amarillo	59
Fresa	57
Toronja	53
Naranja	51
Jugo de naranja	50
Tejocote	46
Melón	42

En verduras (mg)	
Chile poblano	364
Hojas de chaya	235
Chiles frescos en prom.	164
Col de bruselas	139
Pimiento rojo	128
Coliflor	127
Yerbamora	120
Brócoli	113
Miltomate	85
Chiles secos en prom.	64
Colinabo	62
Chícharos	60
Col morada	58
Habas verdes	52
Chipilín	50
Tomatillo	46
Huauzontle	45
Quelites	41

turas y fortalece las paredes de los vasos sanguíneos para evitar hemorragias.

- Estimula la absorción de hierro no biodisponible, es decir, algunos alimentos que contienen hierro -sobre todo los de origen vegetal- tienen una estructura química que no permite su absorción total; la vitamina C cambia la estructura química del hierro, lo cual favorece su absorción (para ampliar esta información puede consultar la edición núm. 276, de febrero del 2000, «El hierro en nuestra alimentación»).

-Tiene una función antioxidante, pues inactiva a los radicales libres -sustancias producidas en el organismo como resultado de la exposición a la contaminación-, a ciertos medicamentos, el alcohol y el tabaco, entre otros. Según se afirma, los radicales libres originan daño celular y son los responsables, entre otros factores, de algunas enfermedades como cáncer, ateroesclerosis, padecimientos del sistema nervioso y del proceso de envejecimiento, entre otras consecuencias. Algunas investigaciones demuestran que la exposición a los radicales libres provoca un gasto mayor de vitamina C, por ejemplo, los fumadores necesitan consumir más ácido ascórbico.

-Refuerza el poder antioxidante de la vitamina E.

-Pese a las controversias, no ha podido demostrarse que grandes dosis de vitamina C eviten la aparición de cuadros gripales, aunque sí se reconoce como un aliado eficaz para reducir los síntomas de las infecciones respiratorias, acortar su duración y tal vez disminuir su frecuencia.

-Se ha encontrado que las dietas con un alto contenido de vitamina C (cinco o más raciones al día) procedente de frutas y verduras están asociadas a un menor riesgo de padecer cáncer, especialmente de cavidad bucal, esófago, estómago, colon y pulmón. Sin embargo no se ha observado el mismo beneficio al consumir vitamina C en forma de suplementos, quizá porque las frutas y las verduras contienen otros compuestos que actúan en forma conjunta.

El ácido ascórbico se transporta a través de la sangre a los tejidos, penetrando fácilmente al interior de la célula; los órganos con mayor concentración de vitamina C son las glándulas adrenales, la glándula pituitaria y la retina; los de concentración intermedia son los glóbulos blancos, el hígado, los pulmones y el páncreas, y los de menor concentración son los músculos. Su ruta principal de excreción es por vía urinaria.

Deficiencia de vitamina C

- Debido a que la vitamina C interviene en el mantenimiento del tejido conjuntivo y éste a su vez constituye las paredes de los vasos sanguíneos, la manifestación más común por deficiencia de ácido ascórbico son hemorragias, o bien, hay una tendencia a padecer fragilidad capilar, que se manifiesta con

Ejotes

Los ejotes son vainas verdes que contienen pequeños frijoles tiernos. Se caracterizan por ser uno de los vegetales verdes con mayor cantidad de tiamina, así como cantidades considerables de riboflavina y piridoxina, todas vitaminas del complejo B necesarias para la formación de la sangre.

Para conservar las vitaminas de los ejotes (y de todas las verduras) es recomendable utilizar poca agua en su cocción y no prolongar este proceso (se dejan al fuego solamente hasta que estén tiernos), de lo contrario se pierde hasta la mitad de sus vitaminas.

Los ejotes se consumen generalmente en ensaladas, como guarnición de diversos platillos, revueltos con huevo, y también se pueden añadir a las sopas y caldos para hacerlos más nutritivos.

Cómo comprar:

* Prefiera los ejotes tiernos, que son muy verdes y jugosos. Los ejotes gruesos y duros requerirán mayor tiempo de cocción.

* Escoja las vainas de piel lisa, brillante y sin manchas.

* Para comprobar que están frescos, al momento de trozar una vaina se debe escuchar un sonido crujiente.

* Es recomendable comprar sólo la cantidad que va a consumir, ya que todas las verduras pierden sus propiedades al permanecer almacenadas.

Cómo conservar:

* Se lavan y se secan perfectamente, se introducen en bolsas de plástico con pequeños orificios y se colocan en la parte baja del refrigerador. Así se conservarán en buen estado hasta por 12 días.

Cómo comprar

encías sangrantes y una mayor susceptibilidad a la aparición de moretones ante golpes ligeros.

- Algunos médicos sugieren que la fatiga leve también puede ser un síntoma de deficiencia de vitamina C.

- La carencia grave de vitamina C puede ocasionar una enfermedad llamada escorbuto, que tiende a afectar a los niños y a los ancianos; en los niños se presenta dolor y edema en los muslos y las piernas, encías inflamadas y sangrantes. En el adulto surgen síntomas como debilidad, fatiga, dificultad para respirar, dolor articular, óseo y muscular, especialmente en la noche.

Toxicidad

Es muy difícil que la vitamina C cause toxicidad, debido a que el organismo autorregula su absorción: cuando las células se encuentran saturadas de ácido ascórbico, el cuerpo automáticamente absorbe sólo la cantidad que necesita, el resto se elimina a través de la orina.

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO, y Depto. de Educación Nutricional, INNSZ. -Conocimientos actuales sobre nutrición, Ziegler y Filer, séptima edición, OPS, 1997; Enciclopedia Columbia de Nutrición, Myron Winick, 1994; Nutrición y dietoterapia, Krause, octava edición, 1995; Nutrición básica, INCAP/OPS, 1995.

Recomendación dietética diaria de vitamina C

Grupo de edad	Vitamina C (mg)
Niños	
Meses:	
0-6	35
6-12	40
Años:	
1-3	40
3-10	45
Hombres y mujeres	
>10 Años	60
Embarazo	70
Lactancia	95

Fuente: Recomendación dietética de vitaminas y nutrimentos inorgánicos en: Tablas de Valor Nutritivo de los Alimentos de Mayor Consumo en Latinoamérica,1996. INNSZ/INCAN/PAX.

Cómo comprar

Melón

El melón cantaloupe, de pulpa verde blancuzca, y el chino, de pulpa color naranja, son de los más económicos en el mercado. Además de ser sabrosos y nutritivos contienen betacarotenos (forma de la vitamina A en los vegetales) que ayuda a un buen funcionamiento de la vista. Después del plátano, es una de las frutas con mayor contenido de potasio, mineral muy importante para el buen desempeño muscular y nervioso.

El melón de pulpa verde contiene muy pocos betacarotenos pero mayor cantidad de vitamina C, que contribuye a la regeneración de la piel.

Cómo comprar:

* Su cáscara debe tener color uniforme, al presionarla debe sentirse ligeramente blanda y no presentar magulladuras.

* Para saber si un melón está maduro apriete con los dedos el lado contrario al tallo: debe hundirse ligeramente.

* Evite comprar los melones que tengan un ligero olor a alcohol, manchas, irregularidades en la cáscara o que estén demasiado blandos.

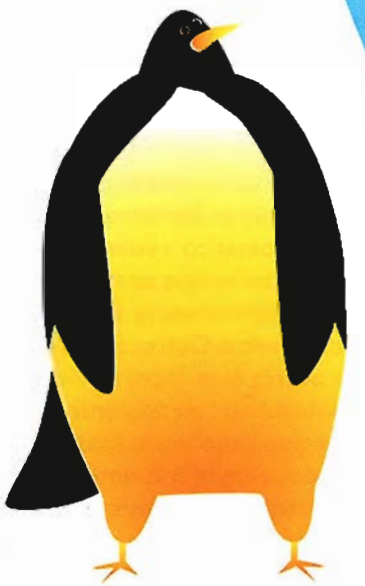
Como conservar:

* Si deja esta fruta a la intemperie se acelera su proceso de maduración, por ello se recomienda guardarlo dentro de una bolsa de plástico con pequeñas perforaciones y colocarlo en la parte baja del refrigerador. Almacenado de esta manera se conserva hasta por 12 días.

* Una vez partido no debe dejarse fuera del refrigerador, ya que se acelera su descomposición y atrae insectos. Le sugerimos partirlo en trozos pequeños, guardarlo en recipientes de plástico cerrados en la parte baja del refrigerador y consumirlo lo antes posible.

Calidad de refrigeradores

Con el fin de orientar e informar al público consumidor acerca de la calidad y características de los refrigeradores, PROFECO, a través de su Laboratorio de Pruebas, llevó a cabo un estudio de calidad de estos electrodomésticos.



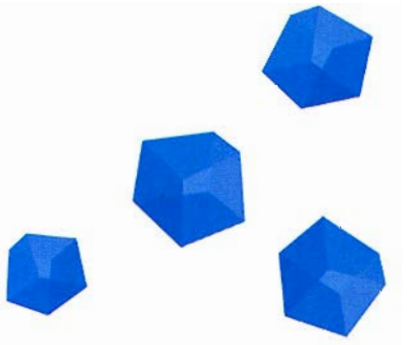
Pruebas realizadas

- **Información al consumidor**
- **Verificación de instructivos** (instalación y operación) **y garantía**
- **Acabados**
- **Aprovechamiento de la capacidad real del refrigerador.** Para determinarlo se llenó cada uno de los refrigeradores con los alimentos de consumo común en el hogar, desde lácteos hasta refrescos.
- **Consumo de energía con carga máxima.** Para conocer el consumo de energía de cada aparato con carga de alimentos se midió el consumo de energía en watts en un periodo de 24 horas, realizando ciclos de apertura y cierre de puertas.
- **Resistencia de puertas.** Se verificó la resistencia de las puertas al ser sometidas a una carga vertical de prueba, observando que no se voltearan, desajustaran o sufrieran deformaciones.
- **Estabilidad.** Cada aparato se colocó en un plano inclinado con cargas de prueba, verificando su estabilidad.
- **Resistencia de parrillas, anaqueles y compartimientos congeladores.** Se les aplicaron cargas para verificar que no sufran deformaciones.
- **Intercambio energético y su eficiencia.** Se determinó su aprovechamiento de energía para realizar el enfriamiento de alimentos.
- **Fugas de temperatura.** Se verificó el correcto funcionamiento del sello de puertas, midiendo el intercambio de temperatura interno.
- **Prueba de ruido**
- **Conservación de helado.** Se determinó la capacidad del refrigerador para mantener la consistencia óptima del helado en el interior del mismo.
- **Velocidad de elaboración de hielo**
- **Velocidad de enfriamiento de bebidas**
- **Conservación de alimentos en refrigeración**

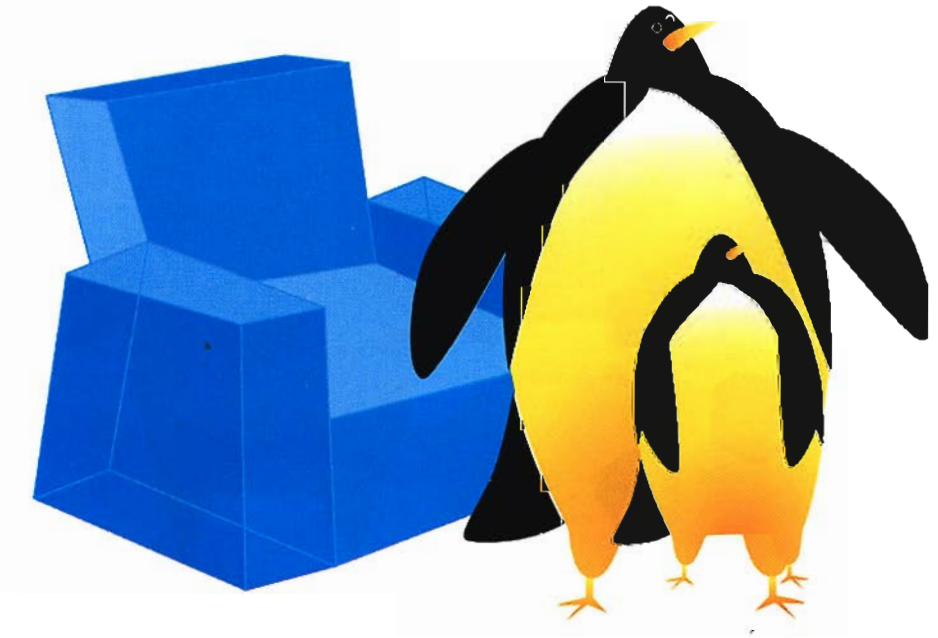
El análisis abarcó los refrigeradores de uso doméstico con capacidades desde 8 pies^3 hasta 25 pies^3, con sistema de deshielo manual, semiautomático y automático. Se analizaron 79 muestras: 43 de fabricación nacional y 36 de importación, de los cuales 12 tienen sistema de deshielo manual, diez de deshielo semiautomático y 57 de deshielo automático.

Las marcas analizadas fueron **Acros, Admiral, Daewoo, Frigidaire, General Electric, IEM, LG, Mabe, Maytag, Magic Chef, Samsung, Supermatic** y **Whirpool**. Para su análisis y evaluación se aplicó un total de mil 264 pruebas.

Para efectuar el presente estudio se tomó como referencia la norma NMX-J-521/2-24 ANCE-1999, «Productos eléctricos. Aparatos y equipos de uso doméstico, seguridad en aparatos electrodomésticos y similares (parte 2.24). Requisitos particulares para refrigeradores y máquinas para hacer hielo», así como metodologías internas desarrolladas por el Laboratorio de PROFECO.



A continuación le presentamos los detalles de los resultados parciales y las evaluaciones globales de calidad obtenidas por cada modelo y marca de refrigeradores analizados. En la próxima edición publicaremos los resultados de servibares de 4 a 7 pies^3 y aparatos de 26 a 30 pies^3. Si usted requiere mayor información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse a la Coordinación General de Investigación al teléfono 55-49-04-95.



Recomendaciones de uso

- No coloque materiales inflamables cerca del aparato porque el condensador (ubicado en la parte trasera) emite calor y podría provocar un accidente.

- Para evitar el riesgo de una descarga eléctrica, antes de cambiar el foco interior desconecte el aparato, o bien, corte el suministro de corriente eléctrica.

- Asegúrese de instalar y nivelar el refrigerador en un piso que resista su peso y en un área adecuada a su tamaño. Recuerde que debe dejar un espacio libre a los lados y en la parte posterior (5 centímetros aproximadamente) para permitir una ventilación adecuada, de lo contrario al aparato le costará mayor trabajo extraer el calor de los alimentos y consumirá más electricidad.

- Antes de conectar por primera vez su refrigerador manténgalo en reposo entre tres y cuatro horas. Esto permitirá que se asienten el gas y el aceite internos antes de iniciar el ciclo de refrigeración.

- Asimismo, cuando lo estrene coloque el control de temperatura en posición media, ajustándolo una vez que el aparato haya alcanzado una operación estable (cinco horas). Una vez que haya pasado ese lapso introduzca los alimentos. Procure utilizar recipientes cerrados para evitar la combinación de olores.

- El nivel de enfriamiento del refrigerador se selecciona mediante el control de temperatura. Usted puede elegir desde temperatura moderada (mínima) hasta frío extremo (máxima).

- Lave su refrigerador por dentro por lo menos cada dos semanas para evitar que se contaminen los alimentos.

- Bajo ninguna circunstancia incline el refrigerador hacia la parte posterior, ya que puede causarle daños permanentes.

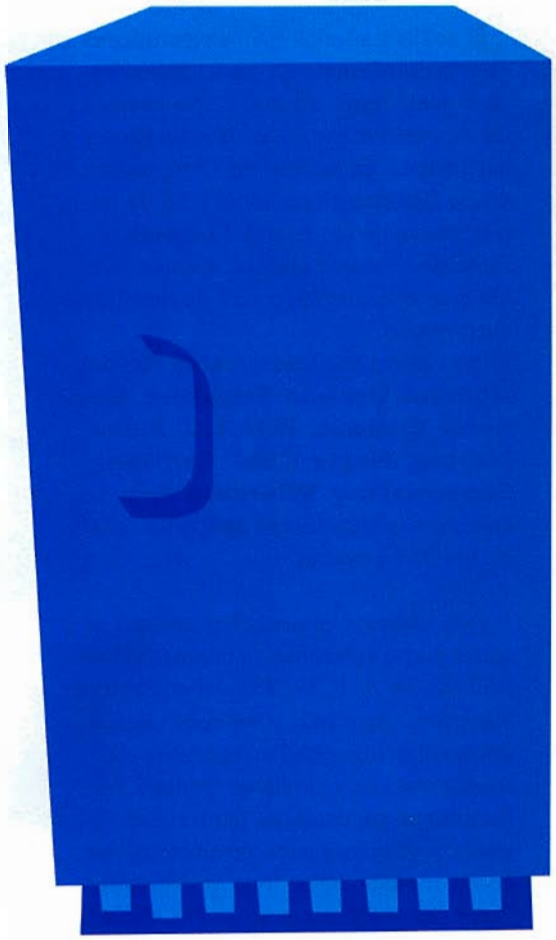
- Si sale de vacaciones por más de 15 días desconecte el refrigerador, límpielo y deje las puertas abiertas para que se ventile y no guarde olores desagradables.

- Vigile que los empaques de la(s) puerta(s) se encuentren en buenas condiciones -que su cierre sea hermético- para evitar fugas de temperatura.

- En refrigeradores de deshielo manual o semiautomático revise que la cantidad de escarcha que se forma en el congelador no sobrepase el grosor de medio centímetro. Descongélelo antes de que ocurra esto.

- Evite sobrecargar de alimentos su refrigerador pues ello impide que circule adecuadamente el frío en el interior del aparato (algunos alimentos no alcanzarán a enfriarse lo suficiente).

- No abra con demasiada frecuencia la(s) puerta(s) de su refrigerador, saque sólo lo necesario y ciérrelo rápidamen-



te; asimismo reúna todo lo que va a guardar para que lo abra solamente una vez. Esto permitirá que su aparato consuma menos electricidad.

- No forre las parrillas de su refrigerador con papel encerado o aluminio. Si lo hace evitará que el frío circule libremente.

- Tape siempre los líquidos o los alimentos húmedos porque el frío los deshidrata.

- No introduzca comida y/o platos calientes, primero déjelos enfriar.

- No guarde los alimentos en envolturas de papel.

- Coloque las verduras y carnes en sus compartimientos especiales, así le durarán más tiempo.

- El congelamiento de alimentos permite conservarlos durante más tiempo, y únicamente en el congelador se alcanzan temperaturas de -12° C a -23° C.

- Antes de llenar las charolas para hacer hielo lávelas perfectamente y coloque agua purificada o hervida (fría).

- Cuando su refrigerador requiera una reparación acuda a los centros de servicio autorizados, los cuales garantizan servicio y refacciones de fábrica. Si la garantía es aún vigente, hágala valer.

Recomendaciones de compra

- Asegúrese de que el refrigerador que va adquirir tenga instructivo y garantía. Cuando lo reciba en su casa revise que el empaque se encuentre en buen estado.

- Revise detenidamente los espacios interiores del refrigerador. Procure adquirir uno con el espacio adecuado para la cantidad de alimentos que normalmente va a introducir. Uno de mayor capacidad implicará un desperdicio de espacio y mayor gasto de energía; en cambio, si resulta ser más pequeño de lo que necesita tendrá que sobrellenarlo, lo que afectará la ventilación interna que se requiere para enfriar adecuadamente, además de que consumirá más energía.

- Prefiera aquellos aparatos que posean ruedas para desplazarlos fácilmente.

- Consulte el folleto técnico que viene con el aparato (no es lo mismo que el publicitario) y averigüe cuál es la temperatura mínima que alcanza el congelador.

- Recuerde que existen tres tipos de refrigeradores dependiendo del sistema de deshielo. Considere su presupuesto y, si es posible, adquiera uno automático en vez de uno manual o semiautomático. Los automáticos consumen más energía.

- Compruebe que las parrillas o charolas se puedan instalar y retirar fácilmente para su limpieza.

- Mida el espacio donde colocará su refrigerador -ancho, profundidad y altura- con el propósito de seleccionar el tamaño adecuado.

- Todos los refrigeradores que se comercializan en el territorio nacional deben ostentar en un lugar visible la etiqueta de consumo de energía y de eficiencia energética.

Temperaturas y tiempos de almacenamiento en refrigeración en algunos alimentos[1]

Alimento	Temperatura (°C)	Periodo máximo de almacenamiento
Lácteos		
Leche pasteurizada	12 a 4	5 días
Crema	2 a 4	4 meses
Queso	2 a 4	30 días
Mantequilla	4	2 meses
Frutas y Verduras		
Manzanas	2 a 5	2 semanas
Aguacates	5 a 12	10 días
Plátanos	13 a 16	10 días
Uvas	2 a 5	3 semanas
Melones	0 a 2	7 días
Tomates	4 a 10	7 a 10 días
Espinacas	2 a 4	10 a 14 días
Zanahorias	4 a 7	4 a 5 meses
Calabazas	2 a 4	3 meses
Coliflor	2 a 4	3 semanas
Cebollas	10 a 16	6 meses
Carne y Derivados		
Tocino	10 a 16	15 días
Carne de res	2 a 4	3 semanas
Carne de cerdo	1 a 3	2 semanas
Jamón	1 a 3	15 días
Pollo	0	10 días
Salchicha	2 a 4	7 días
Varios		
Huevo	4 a 7	8 meses
Frijol cocido	4 a 7	8 meses
Maíz cocido	2 a 4	4 a 8 días

[1] *Siempre y cuando el alimento en cuestión se encuentre en buen estado y fresco al inicio de su almacenamiento.*

Tabla de ponderación de refrigeradores

Característica evaluada	Puntos	Características agrupadas para la Versión Revista
-Información al consumidor Instructivos y garantías	---------	Información al consumidor
-Acabados -Resistencia de puertas -Resistencia de parrillas, anaqueles y compartimientos congeladores -Estabilidad del refrigerador	5 5 5 5	Acabados y calidad de materiales
-Consumo de energía con carga máxima -Intercambio energético -Eficiencia del intercambio energético -Fugas de temperatura	5 15 15 10	Consumo de energía eléctrica
-Medición de ruido	10	Nivel de ruido en el funcionamiento
-Conservación de características del helado -Velocidad de elaboración de hielo -Velocidad de enfriamiento de bebidas -Conservación de alimentos	5 10 5 5	Calidad de enfriamiento
PUNTOS	100	

Refrigeradores de 8 pies cúbicos

LG **GR-282 SVF** **Capacidad: 230.00 dm³** **86 puntos** **$ 3,999.00**

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas con cuatro anaqueles en la puerta inferior y uno en la puerta del congelador; en total presenta dos anaqueles grandes para bebidas, uno para huevo y otro para mantequilla. Ofrece tres charolas y una cajonera de policarbonato transparente intercambiable a diferentes alturas, el congelador también presenta una charola intercambiable. Cuenta con un compartimiento para legumbres. El control de temperatura tiene cinco posiciones, la iluminación se encuentra en el compartimiento de refrigeración y el condensador está oculto.
País de origen: Corea 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	14 piezas
Productos lácteos:	4.1 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	1 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	2.0 L
Verduras y legumbres:	7.2 kg
Refrescos:	1 de 2 L y 1 de 1 L 1 de 1.5 L y 4 latas

Recipientes plásticos:	4 de 350 ml, 3 de 500 ml, 2 de 750 ml y 1 de 2 L
Ollas:	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Refrigeradores de 8 pies cúbicos *(Continuación)...*

Acros ARMO 8NP Capacidad: 226.6 dm³ 86 puntos $ 2,545.00

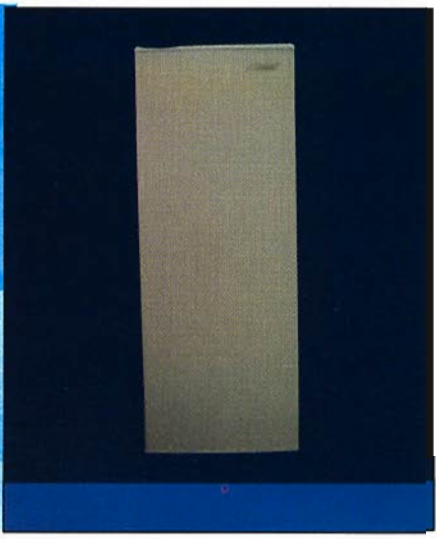
Refrigerador congelador con sistema de deshielo semiautomático, una puerta con cuatro anaqueles, de los cuales dos son grandes para colocar bebidas; presenta tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, un congelador pequeño y compartimiento para legumbres. El control de temperatura tiene nueve posiciones, la iluminación se encuentra en el compartimiento de refrigeración y el condensador está visible en la parte posterior; tiene congelador con charola de deshielo.

País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	18 piezas
Productos lácteos:	3.6 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	2 L
Carne:	4.4 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	4.7 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 1 de 1.5 L, 1 de 1 L y 4 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 3 de 500 ml, 3 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	1 de 4 L y 1 de 6 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	B
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B



Mabe RMS20 WL Capacidad: 218.00 dm³ 83 puntos $ 3,813.00

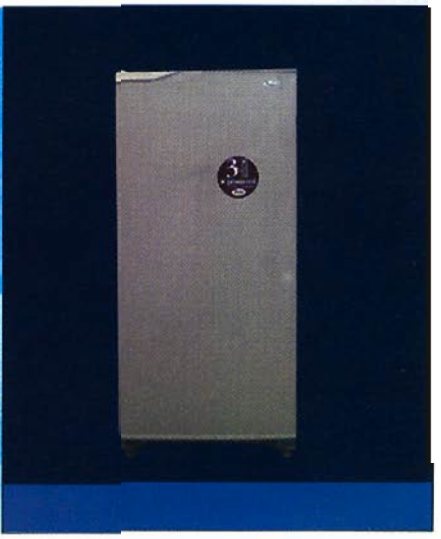
Refrigerador congelador con sistema de deshielo manual, una puerta con siete anaqueles, de los cuales dos son grandes para colocar bebidas; presenta tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, el congelador es pequeño y cuenta con compartimiento para legumbres. El control de temperatura tiene nueve posiciones, la iluminación se encuentra en el área del refrigerador y el condensador está visible en la parte posterior.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	36 piezas
Productos lácteos:	4.4 kg
Leches:	1 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	1 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	1 L
Verduras y legumbres:	4.6 kg
Refrescos:	1 de 2 L, 1 de 1.5 L, 1 de 1 L y 3 latas
Recipientes plásticos:	4 de 350 ml, 4 de 500 ml, 2 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B



General Electric TBX08XBM Capacidad: 229.00 dm³ 81 puntos $ 4,903.00

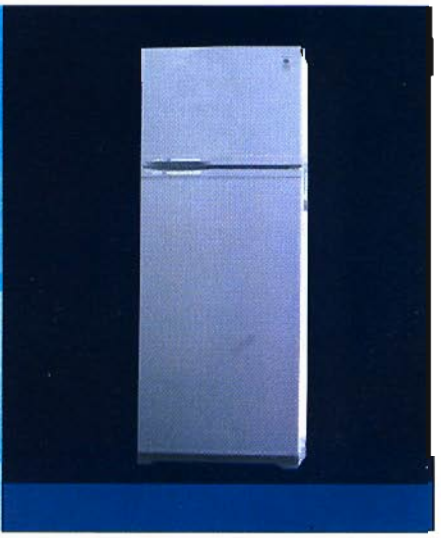
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con cuatro anaqueles: dos para huevo y dos para bebidas; tiene dos parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, y una en el congelador. Cuenta con un compartimiento para legumbres con control de frío. El control de temperatura tiene nueve posiciones, el compartimiento para refrigeración cuenta con iluminación y presenta condensador visible.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	26 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	6 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	2 L
Carne:	6 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	5 kg
Refrescos:	1 de 2 L, 1 de 1.5 L, 1 de 1 L y 2 latas
Recipientes plásticos:	4 de 350 ml, 4 de 500 ml, 4 de 750 ml
Ollas:	1 de 4 L y 1 de 8 L

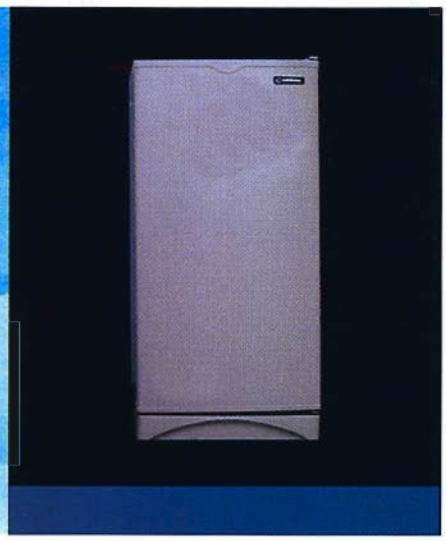
Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B



Refrigeradores de 8 pies cúbicos *(Continuación)...*

Supermatic **HSRO8 JP** **Capacidad: 219.5 dm³** **80 puntos** **$ 2,899.00**

Refrigerador convencional con sistema de deshielo semiautomático, una puerta con seis anaqueles, de los cuales dos son grandes para las bebidas; tiene dos parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, el congelador cuenta con un compartimiento para legumbres. El control de temperatura tiene seis posiciones, presenta iluminación en el compartimiento de refrigeración y el condensador se encuentra visible en la parte posterior del refrigerador.
País de origen: México 40 meses de garantía



Capacidad de almacenamiento:

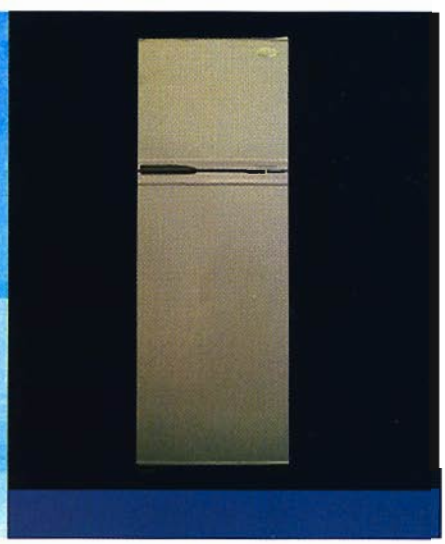
Huevo:	18 piezas
Productos lácteos:	3.6 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	3 L
Carne:	5.3 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	4.5 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 2 de 1.5 L, y 1 lata

Recipientes plásticos:	4 de 350 ml y 3 de 750 ml
Ollas:	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	B
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B

Daewoo **DRM-284E** **Capacidad: 215.32 dm³** **77 puntos** **$ 4,555.00**

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con tres anaqueles grandes para colocar bebidas y huevo, y dos anaqueles en la puerta del congelador; presenta dos parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, y una en el congelador. El refrigerador cuenta con un compartimiento para legumbres; el control de temperatura tanto del refrigerador como del congelador cuentan con tres posiciones. El sistema de iluminación es para el compartimiento de refrigeración, el condensador se encuentra visible en la parte posterior del refrigerador.
País de origen: México 3 años de garantía



Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	8 piezas
Productos lácteos:	3.6 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	0 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	6.3 kg
Refrescos:	2 de 2 L y 3 latas

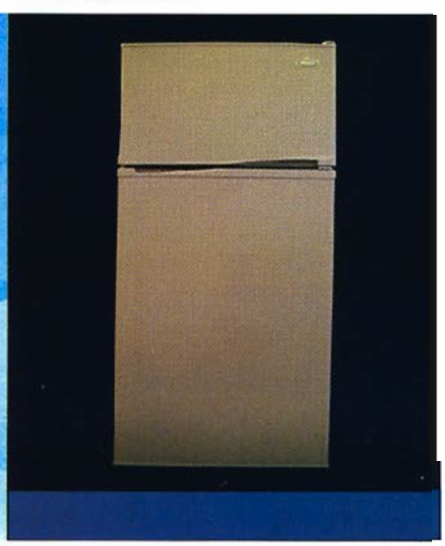
Recipientes plásticos:	4 de 350 ml, 6 de 500 ml, 4 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	B
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B

Refrigeradores de 9 pies cúbicos

Mabe **RMT35 WL** **Capacidad: 245.22 dm³** **93 puntos** **$ 5,208.00**

Refrigerador convencional con deshielo automático, dos puertas, la inferior con tres anaqueles: dos grandes para colocar bebidas, uno para huevo y dos en la puerta del congelador. Presenta tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, y una en el congelador, cuenta con un compartimiento para legumbres con control de frío. El control de temperatura tiene nueve posiciones, la iluminación la presenta el compartimiento del refrigerador. El condensador es visible y se encuentra en la parte posterior del refrigerador.
País de origen: México 3 años de garantía



Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	12 piezas
Productos lácteos:	3.7 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	1 L
Jugos:	1 L
Carne:	5.2 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	3.7 kg
Refrescos:	2 de 2 L y 2 de 1.5 L, 1 de 1 L y 6 latas

Recipientes plásticos:	1 de 350 ml, 4 de 500 ml, 2 de 2 L
Ollas:	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Mabe RMT25 WL Capacidad: 229.0 dm³ 88 puntos $ 4,903.00

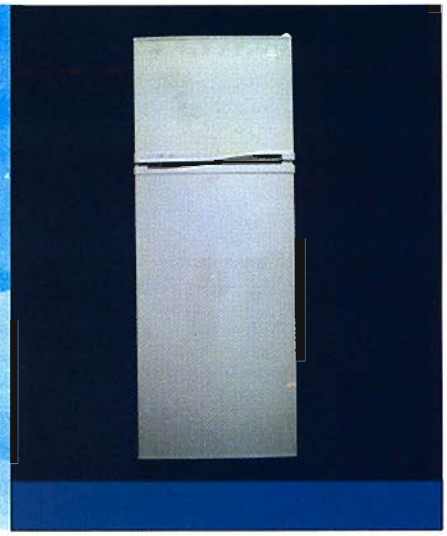
Refrigerador convencional con deshielo automático, dos puertas, la inferior con cuatro anaqueles: dos grandes para colocar bebidas; tiene dos parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta una parrilla de alambrón intercambiable y un compartimiento para bebidas en la puerta. Cuenta con un control de temperatura de nueve posiciones, la iluminación la presenta el compartimiento del refrigerador y el condensador es visible y se encuentra en la parte posterior del refrigerador.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	8 piezas
Productos lácteos:	3.2 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	2 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	3 L
Verduras y legumbres:	4.8 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 1 de 1 L, y 4 latas
Ollas:	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



IEM R109LM Capacidad: 254.47 dm³ 86 puntos $ 4,653.00

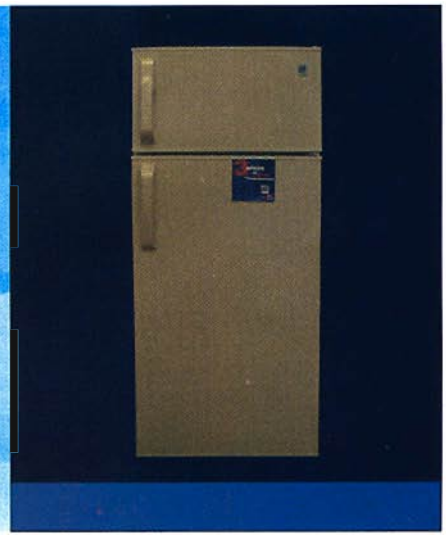
Refrigerador convencional con deshielo semiautomático, dos puertas, la inferior con cuatro anaqueles, compartimiento para colocar huevo y dos grandes para bebidas; ofrece dos parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, un compartimiento para legumbres con control de frío. El control de temperatura tiene nueve posiciones, la iluminación la presenta el compartimiento del refrigerador. El condensador es visible y se localiza en la parte posterior del refrigerador.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	8 piezas
Productos lácteos:	3.2 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	2 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	3 L
Verduras y legumbres:	4.8 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 1 de 1 L y 4 latas
Recipientes plásticos:	2 de 350 ml, 1 de 500 ml, 2 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	B
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



Acros ARTO 9N Capacidad: 245.22 dm³ 86 puntos $ 3,975.00

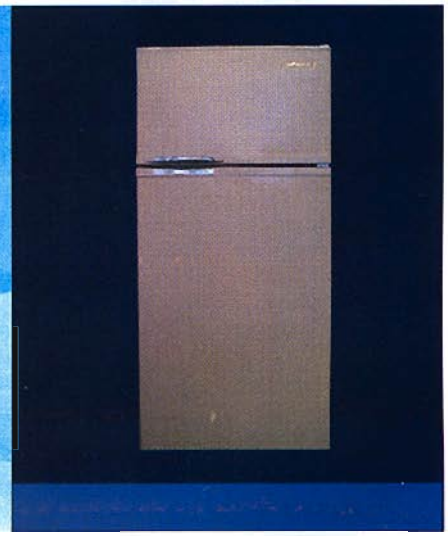
Refrigerador congelador con sistema de deshielo semiautomático, dos puertas, la inferior con dos anaqueles grandes y otros dos anaqueles en la puerta del congelador, tres compartimientos para huevo y un anaquel multiusos. Ofrece tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, y un compartimiento para legumbres; el control de temperatura tiene nueve posiciones, presenta iluminación y compartimiento para carnes.

País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	18 piezas
Productos lácteos:	3.7 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	4 L
Jugos:	1 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	4.7 kg
Refrescos:	2 de 2 L y 1 de 1.5 L, 1 de 1 L y 3 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 4 de 500 ml, 2 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B



Refrigeradores de 9 pies cúbicos *(Continuación)...*

General Electric **TBX09XBM** **Capacidad: 245.22 dm³** **84 puntos** **$ 5,208.00**

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con dos anaqueles y uno multiusos, presenta dos anaqueles en la puerta del congelador; ofrece tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas y una en el congelador, cuenta con un compartimiento para legumbres con control de frío. El control de temperatura tiene diez posiciones, presenta sistema de iluminación en el compartimiento de refrigeración y filtro para eliminar malos olores.
País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	34 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	1 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	5.0 kg
Refrescos:	1 de 2 L, 1 de 1.5 L, 1 de 1 L y 4 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	2 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B

Mabe **RMS30 WL** **Capacidad: 243.52 dm³** **83 puntos** **$ 4,208.00**

Refrigerador convencional con deshielo manual, una puerta con seis anaqueles, de los cuales uno es grande para almacenar bebidas; ofrece tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas. Cuenta con un compartimiento para legumbres y su tapa es de cristal templado. El control de temperatura tiene nueve posiciones, la iluminación la presenta el compartimiento del refrigerador. El condensador es visible y se encuentra en la parte posterior del refrigerador.
País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	32 piezas
Productos lácteos:	2.7 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	1 L
Jugos:	1 L
Carne:	5.1 kg
Helado:	1 L
Verduras y legumbres:	4.7 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 1 de 1.5 L, 1 de 1 L y 5 latas
Recipientes plásticos:	2 de 350 ml, 2 de 500 ml, 4 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Ruidoso
Calidad de enfriamiento	E

Refrigeradores de 10 pies cúbicos

LG **GR-336SVF** **Capacidad: 282.21 dm³** **98 puntos** **$ 4,759.00**

Refrigerador congelador con deshielo automático, dos puertas, la inferior con cinco anaqueles, además de dos charolas para colocar huevo, una cajonera para mantequilla y dos anaqueles para bebidas; ofrece cuatro parrillas de policarbonato transparente y una de ellas tiene un compartimiento para carnes (estas parrillas son intercambiables a diferentes alturas). El congelador presenta una parrilla, dos anaqueles grandes para bebidas y un compartimiento para carnes. El compartimiento para legumbres es de policarbonato; el control de temperatura tiene nueve posiciones, el compartimiento de refrigeración cuenta con iluminación y el condensador está oculto.

País de origen: Corea 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	16 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	1 L
Jugos:	1 L
Carne:	5.2 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	7.2 kg
Refrescos:	1 de 2 L, 1 de 1.5 L, 1 de 1 L y 3 latas
Recipientes plásticos	4 de 350 ml, 3 de 500 ml, 3 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Refrigeradores de 10 pies cúbicos *(Continuación)...*

Samsung SR-34R MB Capacidad: 272.81 dm³ 96 puntos $ 4,999.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas con tres anaqueles grandes: dos para colocar bebidas y uno para huevo; el congelador presenta dos anaqueles, dos parrillas de policarbonato transparente intercambiables a diferentes alturas y una parrilla de policarbonato transparente, cuenta con un compartimiento para legumbres con control de frío. El control de temperatura del refrigerador tiene nueve posiciones y el del congelador presenta seis posiciones; el refrigerador cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos, presenta iluminación en el compartimiento de refrigeración, filtro para eliminar malos olores, compartimiento adicional para carnes, así como dos charolas de hielo giratorias.

País de origen: Corea 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	16 piezas
Productos lácteos:	3.6 kg
Leches:	3 L
Yogurt:	1 L
Jugos:	2 L
Carne:	5.4 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	4.3 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 1 de 1.5 L, 2 de 1 L y 1 lata

Recipientes plásticos:	4 de 350 ml, 3 de 500 ml, 3 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Daewoo DRM384 E Capacidad: 292.6 dm³ 89 puntos $ 5,799.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con dos anaqueles y uno para colocar huevo, y dos en la puerta del congelador; presenta un anaquel grande para colocar bebidas, dos parrillas de policarbonato transparente intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta una parrilla de policarbonato. Cuenta con un compartimiento para legumbres. Los controles de temperatura para el refrigerador y para el congelador tienen tres posiciones. Además el refrigerador cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos. Cuenta con luz en el compartimiento de refrigeración.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	20 piezas
Productos lácteos:	4.0 kg
Leches:	3 L
Jugos:	1 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	7.1 kg
Refrescos:	1 de 2 L, 1 de 1.5 L, 1 de 1 L y 3 latas

Recipientes plásticos:	4 de 350 ml, 4 de 500 ml, 4 de 750 ml y 1 de 2 L
Ollas:	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Acros ARM10NP Capacidad: 276.32 dm³ 90 puntos $ 3,195.00

Refrigerador convencional con sistema de deshielo semiautomático, una puerta con tres anaqueles grandes, tres para huevo y dos multiusos, ofrece tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, y cuenta con un cajón para legumbres. El control de temperatura tiene siete posiciones, la iluminación se encuentra en el compartimiento de refrigeración; incluye un compartimiento adicional para carnes, congelador, con botón de deshielo, charola de deshielo e iluminación en el congelador.

País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	18 piezas
Productos lácteos:	3.2 kg
Leches:	4 L
Youguth:	2 L
Jugos:	3 L
Carne:	4.4 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	5.7 kg
Refrescos:	4 de 2 L, 2 de 1.5 L, 1 de 1 L y 4 latas

Recipientes plásticos	6 de 350 ml, 2 de 500 ml, 2 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Refrigeradores de 10 pies cúbicos *(Continuación)...*

IEM R110LM Capacidad: 282.79 dm³ 88 puntos $ 5,069.00

Refrigerador congelador con deshielo semiautomático, dos puertas, la inferior con siete anaqueles, tiene dos anaqueles grandes para bebidas, presenta tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas. El congelador tiene una parrilla de alambrón, cuenta con compartimiento para legumbres con control de frío. El control de temperatura tiene nueve posiciones y presenta iluminación en el refrigerador y en el congelador, el condensador se encuentra visible.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	44 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	1 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	1 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	7.1 kg
Refrescos:	1 de 2 L de 1.5 L, 1 de 1 L y 3 latas

Recipientes plásticos:	4 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Acros ARTIIM Capacidad: 292.6 dm³ 85 puntos $ 4,100.00

Refrigerador congelador con deshielo semiautomático, dos puertas, la inferior con siete anaqueles: dos grandes para colocar bebidas, ofrece tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta una parrilla. Cuenta con compartimiento para legumbres con control de frío. El control de temperatura tiene cuatro posiciones, la iluminación se encuentra en el compartimiento de refrigeración, el condensador es visible y cuenta con sistema de aire multiflow.

País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	20 piezas
Productos lácteos:	2.2 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	2 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	6.3 kg
Refrescos:	3 de 1.5 L, 1 de 1 L, y 8 latas

Ollas:	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Mabe RMSIOLM Capacidad: 271.84 dm³ 85 puntos $ 4,931.00

Refrigerador convencional con deshielo manual, una puerta con seis anaqueles, de los cuales tres son grandes para colocar bebidas, dos para huevo y uno para mantequilla, ofrece dos parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas. El congelador es pequeño, el refrigerador cuenta con un compartimiento para verduras, el control de temperatura tiene nueve posiciones, la iluminación se encuentra en el compartimiento de refrigeración, el condensador es visible en la parte posterior del refrigerador.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	18 piezas
Productos lácteos:	3.7 kg
Leches:	4 L
Jugos:	3 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	3 L
Verduras y legumbres:	4.3 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 1 de 1.5 L, 2 de 1 L y 3 latas

Recipientes plásticos	2 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 6 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Refrigeradores de 10 pies cúbicos *(Continuación)...*

Mabe RMS45WL Capacidad: 271.84 dm³ 83 puntos $ 4,931.00

Refrigerador convencional con deshielo manual, una puerta con siete anaqueles, de los cuales uno es grande para colocar bebidas, ofrece tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas y un compartimiento para legumbres. El control de temperatura tiene nueve posiciones, presenta iluminación en el compartimiento de refrigeración y el condensador es visible.

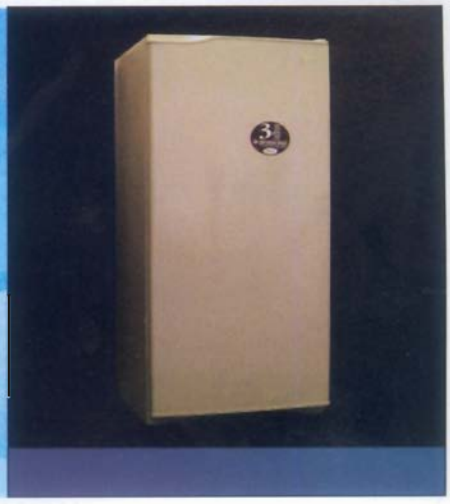
País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	32 piezas
Productos lácteos:	3.7 kg
Leches:	2 L
Jugos:	1 L
Carne:	5.2 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	4.7 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 2 de 1.5 L, 1 de 1 L

Recipientes plásticos:	3 de 350 ml, 3 de 500 ml, 4 de 750 ml y 2 de 2 l
Ollas:	----------

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	B
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Ruidoso
Calidad de enfriamiento	E



Mabe RMG10BM Capacidad: 282.79 dm³ 81 puntos $ 5,236.00

Refrigerador convencional con deshielo semiautomático, dos puertas, la inferior con siete anaqueles: dos grandes para colocar bebidas, tiene tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas. El congelador presenta una parrilla intercambiable, cuenta con un compartimiento para legumbres con control de frío. El control de temperatura tiene nueve posiciones, la iluminación se encuentra en el compartimiento de refrigeración, el condensador es visible y se encuentra en la parte posterior del refrigerador.

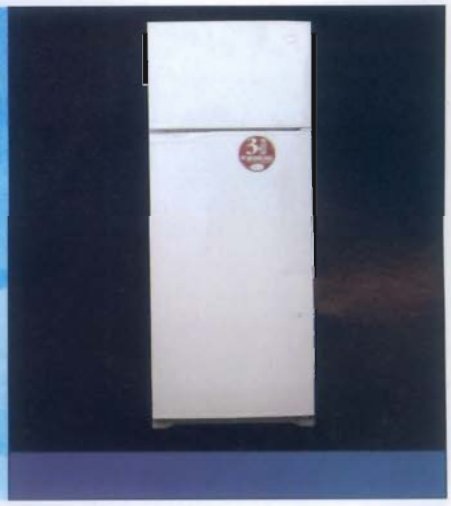
País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	8 piezas
Productos lácteos:	3.2 kg
Leches:	1 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	1 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	3.7 kg
Refrescos:	3 de 2 L, 2 de 1.5 L, 2 de 1 L y 5 latas

Recipientes plásticos:	6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Ruidoso
Calidad de enfriamiento	E



Refrigeradores de 11 pies cúbicos

General Electric TBX 11YBM Capacidad: 322.81 dm³ 96 puntos $ 5,986.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con cinco anaqueles y la del congelador con dos anaqueles. Tiene un anaquel grande para bebidas, ofrece dos parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas y una canastilla para legumbres. El congelador presenta una parrilla, cuenta con un compartimiento para legumbres y el control de temperatura tiene diez posiciones, además cuenta con iluminación en el compartimiento de refrigeración y filtro para eliminar malos olores.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	18 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	3 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	2 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	10 kg
Refrescos:	1 de 1.5 L, 1 de 2 L, 1 de 1 L y 4 latas

Recipientes plásticos	4 de 350 ml, 4 de 500 ml, 2 de 750 ml
Ollas	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Samsung **SR-37RMB** **Capacidad: 308.79 dm³** **96 puntos** **$ 5,999.00**

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas con tres anaqueles grandes y uno pequeño para huevo, el congelador presenta dos anaqueles y dos parrillas de policarbonato transparente intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta una parrilla de policarbonato transparente. Cuenta con un compartimiento para legumbres con control de frío, el control de temperatura para el refrigerador tiene nueve posiciones y para el congelador presenta seis posiciones, cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos, presenta iluminación en el compartimiento de refrigeración, filtro para eliminar malos olores, compartimiento para carnes, así como dos charolas de hielo giratorias.

País de origen: Corea 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	16 piezas
Productos lácteos:	3.2 kg
Leches:	1 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	2 L
Carne:	5.5 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	5.5 kg
Refrescos:	2 de 2 L y 2 de 1 L y 1 L

Recipientes plásticos:	3 de 350 ml, 3 de 500 ml, 3 de 700 ml y 2 de 2 L
Ollas:	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

General Electric **TAX 11Y LM** **Capacidad: 312.66 dm³** **88 puntos** **$ 5,486.00**

Refrigerador convencional con sistema de deshielo semiautomático, dos puertas con cinco anaqueles, uno multiusos pequeño, otro para huevo y uno grande para bebidas. Ofrece tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta una parrilla, cuenta con un compartimiento para legumbres. El control de temperatura tiene diez posiciones, presenta iluminación y un compartimiento adicional para carnes.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	26 piezas
Productos lácteos:	5.6 kg
Leches:	4 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	1 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	6.75 kg
Refrescos:	1 de 1.5 L, 1 de 2 L, 1 de 1 L y 3 latas

Recipientes plásticos	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml
Ollas	1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B

Refrigeradores de 12 pies cúbicos

Whirpool **WRT12TGS** **Capacidad: 346.1 dm³** **96 puntos** **$ 4,535.00**

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con tres anaqueles: dos grandes para bebidas y uno multiusos, y dos anaqueles en la puerta del congelador, ofrece tres parrillas de cristal templado intercambiables en diferentes posiciones, el congelador presenta una parrilla y una canastilla de alambrón, cuenta con compartimiento para legumbres, tiene control de temperatura para el refrigerador y otro para el congelador, ambos con cuatro posiciones, cuenta con iluminación en el compartimiento de refrigeración y en el congelador, canasta multiusos y control de temperatura independiente.

País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	36 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	1 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	8.9 kg
Refrescos:	1 de 2 L, 1 de 1.5 L, 1 de 1 L y 3 latas

Recipientes plásticos	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Refrigeradores de 12 pies cúbicos *(Continuación)...*

Supermatic SRT12J GR Capacidad: 346.1 dm³ 86 puntos $ 3,940.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas, la inferior con tres anaqueles grandes para colocar bebidas, dos anaqueles en la puerta del congelador y una parrilla de alambrón fija, el refrigerador presenta tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas y un compartimiento para legumbres. Presenta control de temperatura independiente para el refrigerador y el congelador, los cuales tienen cinco posiciones cada uno, incluye un control para el ahorro de energía, la iluminación se encuentra en el compartimiento de refrigeración, el condensador es visible.

País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	18 piezas
Productos lácteos:	2.8 kg
Leches:	2 L
Yogurth	2 L
Jugos:	2 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	3 L
Verduras y legumbres:	7 kg
Refrescos:	1 de 2 L, 2 de 1.5 L, 1 de 1 L y 7 latas

Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 4 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Ruidoso
Calidad de enfriamiento	E

Acros BARM 12NP Capacidad: 346.2 dm³ 83 puntos $ 3,645.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo semiautomático, una puerta con cinco anaqueles grandes para bebidas, dos compartimientos para almacenar huevo y cuatro multiusos, ofrece tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, cuenta con un compartimiento para legumbres, el control de temperatura tiene tres posiciones, la iluminación está ubicada en el sistema de refrigeración y el condensador es visible en la parte posterior del refrigerador.

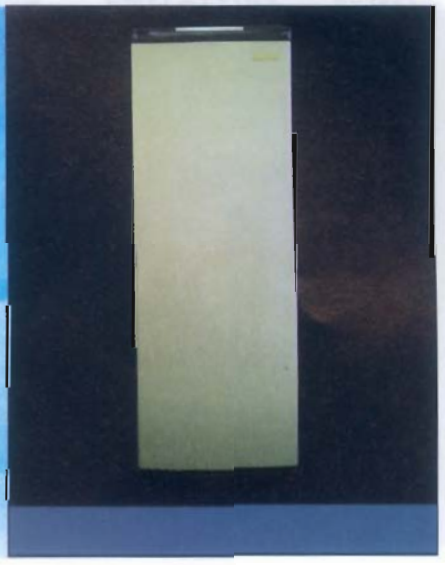
País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	24 piezas
Productos lácteos:	5.9 kg
Leches:	1 L
Yogurt:	4 L
Jugos:	1 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	12 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 1 de 1.5 L, 1 de 1 L y 5 latas

Recipientes plásticos:	5 de 350 ml, 4 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	2 de 4 L y 1 de 6 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	B
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Ruidoso
Calidad de enfriamiento	E



Mabe RMT35YB Capacidad: 345.2 dm³ 81 puntos $ 5,486.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con tres anaqueles grandes para bebidas y dos en el congelador, presenta tres charolas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, el congelador tiene una parrilla de alambrón. El refrigerador cuenta con un compartimiento para legumbres con control de frío, el control de temperatura tiene nueve posiciones, la iluminación se encuentra en el compartimiento de refrigeración, el condensador es visible.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	16 piezas
Productos lácteos:	2.5 kg
Leches:	1 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	1 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	7 kg
Refrescos:	1 de 2 L, 2 de 1.5 L, 1 de 1 L y 7 latas

Recipientes plásticos	5 de 350 ml, 3 de 500 ml, 3 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	B
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B

Refrigeradores de 13 pies cúbicos

LG GR-T452 XV Capacidad: 373.00 dm³ 93 puntos $ 5,311.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con tres anaqueles: uno para colocar huevo y dos grandes para bebidas, dos anaqueles en la puerta del congelador, ofrece dos parrillas de policarbonato transparente intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta una parrilla de policarbonato transparente. Cuenta con un compartimiento para legumbres, el control del refrigerador tiene siete posiciones y el control del congelador tiene nueve posiciones. El refrigerador cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos, la iluminación está en el compartimiento del refrigerador y del congelador, presenta filtro para eliminar malos olores y compartimiento adicional para carnes.

País de origen: Corea 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	20 piezas
Productos lácteos:	3.6 kg
Leches:	3 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	2 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	7.5 kg
Refrescos:	1 de 1.5 L, 2 de 2 L, 1 de 1 L y 3 latas

Recipientes plásticos	4 de 350 ml, 4 de 500 ml, 4 de 750 ml 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Acros ART12 NGS Capacidad: 356.6 dm³ 86 puntos $ 3,475.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo semiautomático, dos puertas, la inferior con tres anaqueles grandes para bebidas y dos anaqueles en la puerta del congelador, presenta tres parrillas de alambrón intercambiables a seis diferentes alturas, el congelador presenta una parrilla fija de alambrón. Cuenta con un compartimiento para legumbres con tapa de cristal templado. El control de temperatura tiene siete posiciones, la iluminación se encuentra en el compartimiento del refrigerador.

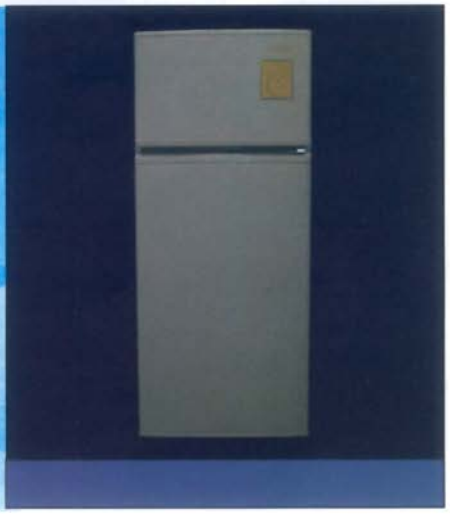
País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	18 piezas
Productos lácteos:	2.7 kg
Leches:	3 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	3 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	3 L
Verduras y legumbres:	9.5 kg
Refrescos:	1 de 1.5 L, 2 de 2 L, 2 latas

Recipientes plásticos:	5 de 350 ml, 6 de500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B



General Electric TBX 13Z BM Capacidad: 359.62 dm³ 85 puntos $ 6,389.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con seis anaqueles, uno grande para bebidas, y dos anaqueles en la puerta del congelador, ofrece dos parrillas de policarbonato transparente intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta una parrilla de alambrón, cuenta con un compartimiento para legumbres y una canastilla para vegetales. El control de temperatura tiene diez posiciones. La luz se encuentra en el compartimiento de refrigeración y en el congelador, cuenta con filtro para eliminar malos olores.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	42 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	3 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	1 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	10 L
Verduras y legumbres:	12 kg
Refrescos:	1 de 1 L, 1 de 2 L, 1 de 1 L y 3 latas

Recipientes plásticos:	4 de 350 ml, 4 de 500 ml, 4 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	1 de 4 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Ruidoso
Calidad de enfriamiento	B

Refrigeradores de 14 pies cúbicos

Acros ART 14Z KS Capacidad: 406.40 dm³ 96 puntos $ 4,890.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con tres anaqueles grandes y uno pequeño multiusos, el congelador presenta dos anaqueles y una parrilla de alambrón. El refrigerador ofrece tres parrillas de alambrón y una de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, y dos compartimientos para legumbres. El control de temperatura tiene diez posiciones, el refrigerador cuenta con iluminación, un compartimiento adicional para carne y preparación para instalación de fábrica de hielos.

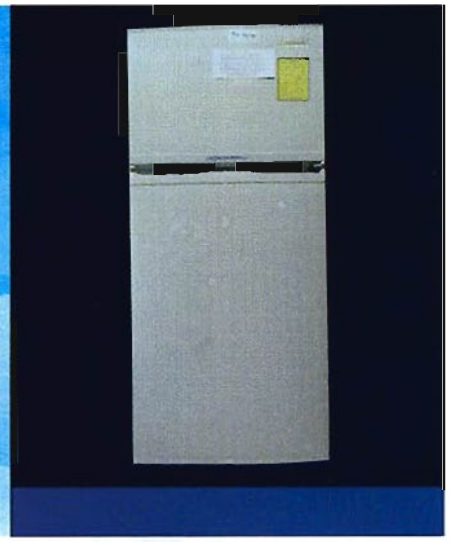
País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	24 piezas
Productos lácteos:	2.3 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	2 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	8 L
Verduras y legumbres:	9 kg
Refrescos:	6 de 2 L, 2 de 1.5 L 1 y 8 latas

Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



Whirpool WRT14 PKS Capacidad: 406.40 dm³ 96 puntos $ 5,395.00

Refrigerador congelador grande con deshielo automático, dos puertas, la inferior con cuatro anaqueles, de los cuales dos son largos para colocar bebidas y un compartimiento multiusos; la puerta del congelador tiene dos anaqueles largos y una parrilla de alambrón intercambiable. El refrigerador presenta cuatro parrillas de cristal (tres medianas y una grande) intercambiables, dos sirven para guardar legumbres y tienen tapa de policarbonato transparente. El control de temperatura tiene cinco posiciones, la iluminación se encuentra en el compartimiento de refrigeración, el condensador es visible y se encuentra en la parte posterior del refrigerador.

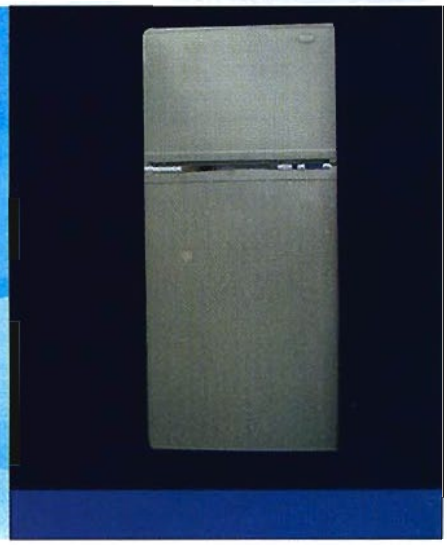
País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	24 piezas
Productos lácteos:	1.7 kg
Leches:	3 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	2 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	8 kg
Refrescos:	5 de 2 L y 8 latas

Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 2 de 750 ml, 2 de 2 L
Ollas:	de 4 L y 1 de 8 L

Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



Supermatic SRT 14J KX Capacidad: 406.40 dm³ 82 puntos $ 4,375.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con cuatro anaqueles y la del congelador con dos anaqueles y una parrilla de alambrón. El refrigerador ofrece tres parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, y un compartimiento para legumbres. El control de temperatura tiene cinco posiciones. Presenta iluminación en el compartimiento del refrigerador.

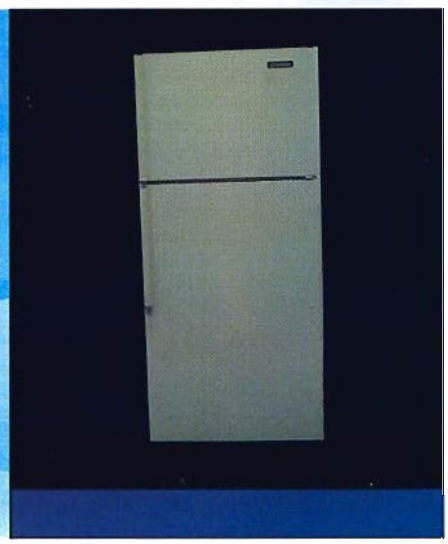
País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	36 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	1 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	1 L
Verduras y legumbres:	11 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 2 de 1.5 L 1 de 1 L y 8 latas

Recipientes plásticos:	2 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	2 de 4 L y 1 de 8 L

Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Ruidoso
Calidad de enfriamiento	E



Refrigeradores de 14 pies cúbicos *(Continuación)...*

Mabe **RMQ75WB** **Capacidad: 407.76dm³** **78 puntos** **$ 6,611.00**

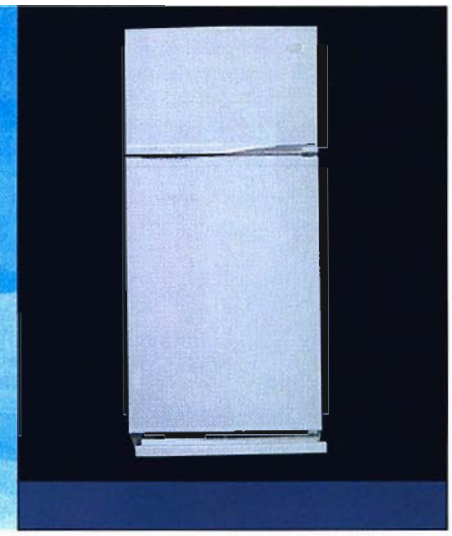
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con tres anaqueles y uno para colocar huevo, el congelador cuenta con dos anaqueles y una parrilla de alambrón. El refrigerador ofrece dos parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas, un compartimiento para legumbres y uno para frutas. El control de temperatura tiene nueve posiciones. Además tiene iluminación en el compartimiento de refrigeración.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	56 piezas
Productos lácteos:	4.2 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	2 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	11 kg
Refrescos:	1 de 2 L, 1 de 1.5 L, 1 de 1 L y 7 latas
Recipientes plásticos:	6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L y de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Ruidoso
Calidad de enfriamiento	B



Refrigeradores de 15 pies cúbicos

Maytag Performa **PTB15 53 DRW Capacidad: 438.1 dm³** **94 puntos $ 9,900.00**

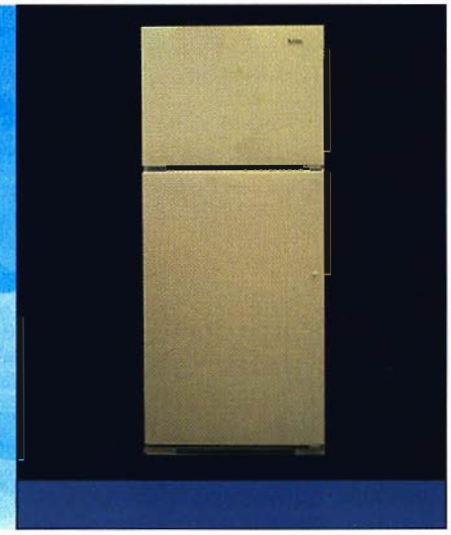
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con tres anaqueles y dos en la del congelador. Presenta dos anaqueles grandes para bebidas y una cajonera multiusos, ofrece tres parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta una parrilla de alambrón. Cuenta con un compartimiento para legumbres con control de humedad, los controles de temperatura para el refrigerador y el congelador tienen siete posiciones; el refrigerador cuenta con iluminación en el compartimiento de refrigeración.

País de origen: E.U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	18 piezas
Productos lácteos:	1.8 kg
Leches:	4 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	10 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	4 L
Verduras y legumbres:	11 kg
Refrescos:	1 de 1.5 L, 2 de 2 L, 1 de 1 L y 8 latas
Recipientes plásticos:	12 de 350 ml, 9 de 500 ml, 3 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B



General Electric **TBX 16ZZ BM Capacidad: 441.74 dm³** **93 puntos** **$ 9,340.00**

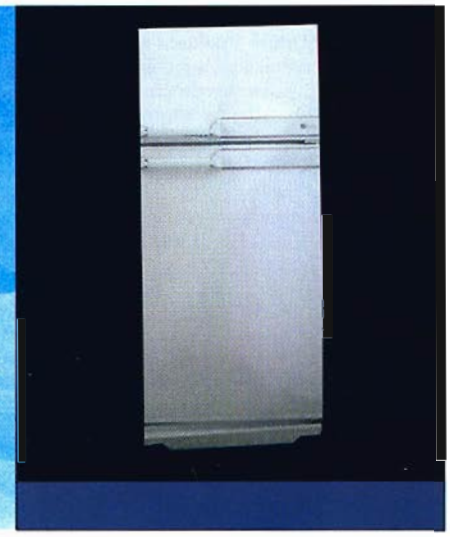
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con tres anaqueles, dos en la del congelador y dos anaqueles grandes para colocar bebidas. El refrigerador ofrece cinco parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas y dos compartimientos para legumbres; el congelador presenta una parrilla de alambrón. El control de temperatura tiene nueve posiciones. Además, el refrigerador cuenta con iluminación en el compartimiento de refrigeración y en el congelador; presenta un compartimiento especial para carnes.

País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	46 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	2 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	11 kg
Refrescos:	2 de 1.5 L, 2 de 2 L, 2 de 1 L y 6 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	1 de 4 L y 1 de 8 L

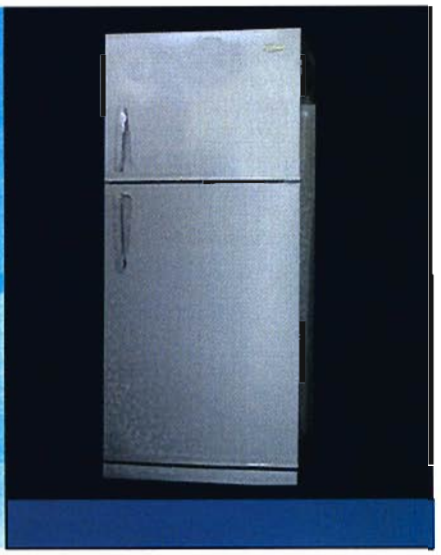
Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



Refrigeradores de 15 pies cúbicos *(Continuación)...*

Daewoo DRM542D Capacidad: 400 dm³ 88 puntos $ 7,150.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con tres anaqueles y uno para huevo, la del congelador presenta dos anaqueles. El refrigerador ofrece dos parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, y el congelador presenta una parrilla de policarbonato. Cuenta con dos compartimientos para legumbres con control de frío. Los controles de temperatura para el congelador y el refrigerador tienen cuatro posiciones. El refrigerador cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos, presenta iluminación en el compartimiento de refrigeración y en el congelador, tiene filtro para eliminar malos olores y compartimiento adicional para carnes.
País de origen: México 3 años de garantía



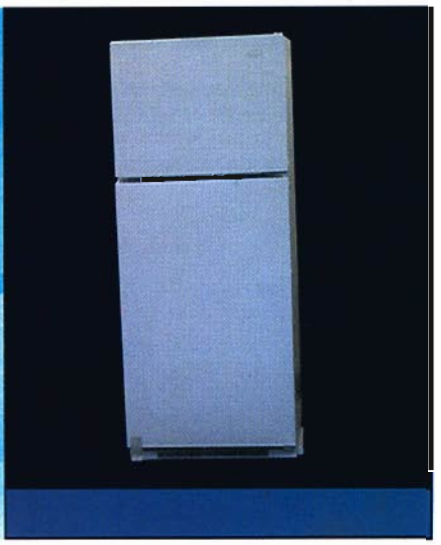
Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	28 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	1 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	1 L
Carne:	5.4 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	11 kg
Refrescos:	3 de 1.5 L, 3 de 2 L, 3 de 1 L y 8 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B

Admiral ATB1511ARW Capacidad: 420 dm³ 86 puntos $ 5,018.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con cuatro anaqueles y dos en la del congelador. El refrigerador presenta tres anaqueles para bebidas, dos parrillas de alambrón intercambiables a diferentes alturas; el congelador presenta media parrilla de alambrón y cuenta con un compartimiento para legumbres. El control de temperatura tiene siete posiciones; presenta iluminación en el compartimiento de refrigeración.
País de origen: E.U. 1 año de garantía



Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	14 piezas
Productos lácteos:	3 kg
Leches:	4 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	1 L
Carne:	5.2 kg
Helado:	3 L
Verduras y legumbres:	9 kg
Refrescos:	2 de 1.5 L, 2 de 2 L, 2 de 1 L y 8 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 5 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B

LG GR-T546GV Capacidad: 420 dm³ 83 puntos $ 6,845.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con tres anaqueles, de los cuales uno es grande para colocar bebidas y otro para huevo; el congelador presenta dos anaqueles. El refrigerador ofrece dos parrillas de policarbonato transparente intercambiables a diferentes alturas, y el congelador presenta una parrilla de policarbonato transparente. El refrigerador cuenta con dos compartimientos para legumbres y presenta dos controles de temperatura: uno para el congelador y otro para el refrigerador, ambos con tres posiciones. El refrigerador cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos, presenta iluminación en el compartimiento de refrigeración y en el congelador, así como filtro para eliminar malos olores y compartimiento para carnes.
País de origen: México 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

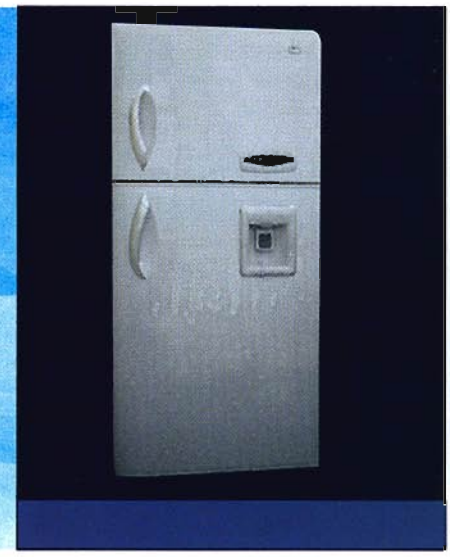
Huevo:	24 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	6 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	4 L
Carne:	7.7 kg
Helado:	4 L
Verduras y legumbres:	12.5 kg
Refrescos:	3 de 1.5 L, 4 de 1 L, 3 de 2 L y 6 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas:	2 de 4 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	B
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Refrigeradores de 17 pies cúbicos

LG GR-602TV PF Capacidad: 496.0 dm³ 89 puntos $ 9,000.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas, la inferior con dos anaqueles: uno grande para bebidas y otro para huevo, en la puerta del congelador presenta dos anaqueles. El refrigerador ofrece dos parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta una parrilla de policarbonato transparente. Cuenta con dos compartimientos para legumbres, el control de temperatura tiene seis posiciones, tanto para el refrigerador como para el congelador. El refrigerador cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos. La iluminación se encuentra en los compartimientos de refrigeración y del congelador.
País de origen: Corea 3 años de garantía



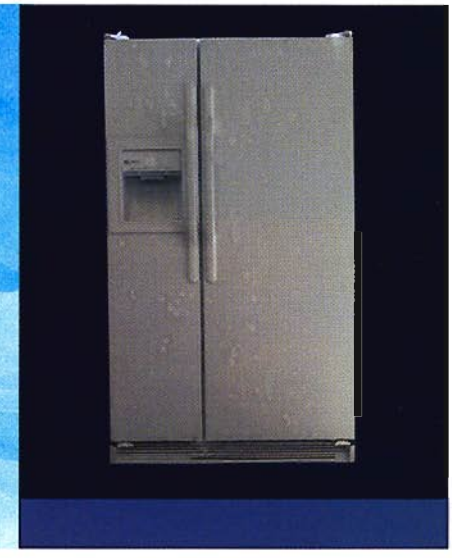
Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	32 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	2 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	4 L
Verduras y legumbres:	11.5 kg
Refrescos:	2 de 1.5 L, 2 de 2 L, 3 de 1 L y 4 latas
Recipientes plásticos:	6 de 500 ml, 6 de 500 ml y 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L y 1 de 6 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B

Whirpool WRT17PKS Capacidad: 476.0 dm³ 89 puntos $ 6,692.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas con tres anaqueles en la puerta inferior y dos en la del congelador, presenta dos anaqueles grandes para bebidas y uno adicional multiusos. El refrigerador ofrece cinco parrillas de policarbonato transparente intercambiables a diferentes alturas, y el congelador presenta una parrilla de alambrón. Cuenta con dos compartimientos para legumbres, el control de temperatura tiene cinco posiciones, además el refrigerador está iluminado en su compartimiento de refrigeración y tiene un cajón para carnes frías.
País de origen: México 40 meses de garantía



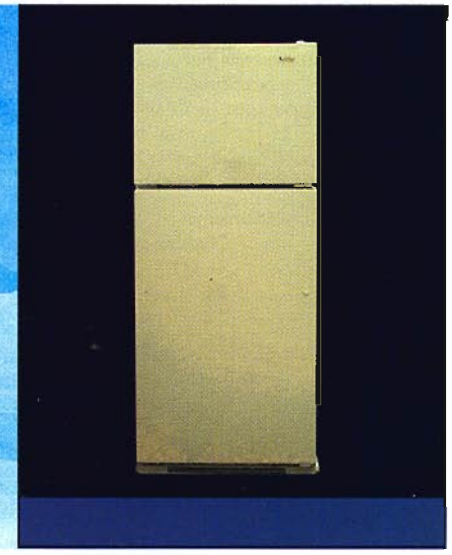
Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	24 piezas
Productos lácteos:	3.7 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	6 L
Jugos:	2 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	8 L
Verduras y legumbres:	12.5 kg
Refrescos:	2 de 1.5 L, 2 de 2 L, y 2 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B

Maytag PTB1753 DRW Capacidad: 471.3 dm³ 86 puntos $ 10,350.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas con tres anaqueles en la puerta inferior y dos en la del congelador, presenta dos anaqueles grandes para bebidas y una cajonera multiusos. El refrigerador ofrece tres parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, y el congelador presenta una parrilla. Cuenta con un compartimiento para legumbres y otro para vegetales, ambos con control de humedad. Los controles de temperatura para el congelador y el refrigerador tienen siete posiciones. La iluminación está en el compartimiento de refrigeración.
País de origen: E. U. 1 año de garantía



Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	14 piezas
Productos lácteos:	3.25 kg
Leches:	3 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	2 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	8 L
Verduras y legumbres:	13.5 kg
Refrescos:	2 de 1.5 L, 2 de 2 L, 1 de 1 L y 8 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 4 de 500 ml, 3 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Ruidoso
Calidad de enfriamiento	B

Refrigeradores de 17 pies cúbicos *(Continuación)...*

Frigidaire FRT16NRGD Capacidad: 470.24 dm³ 86 puntos $ 7,263.00

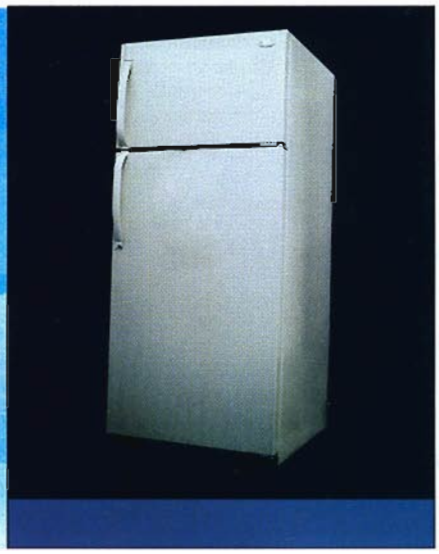
Refrigerador congelador grande con sistema de deshielo automático de dos puertas, la inferior con cuatro anaqueles y dos en la del congelador. El refrigerador presenta dos anaqueles grandes para bebidas, dos parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas y un cajón multiusos de policarbonato transparente; el congelador presenta una parrilla de alambrón. Cuenta con un compartimiento para carnes y legumbres con control de frío, el control de temperatura del refrigerador tiene tres posiciones, y el del congelador presenta cuatro posiciones, la iluminación se encuentra en el compartimiento de refrigeración, cuenta con un filtro para eliminar malos olores. No produce escarcha, incluye gabinete, jaladeras y puertas de acero texturizado, puertas reversibles y rodajas para desplazarlo fácilmente.
País de origen: E. U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	54 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	3 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	2 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	4 L
Verduras y legumbres:	12.5 kg
Refrescos:	2 de 1.5 L, 1 de 2 L, 1 de 1 L y 6 latas

Recipientes plásticos:	4 de 350 ml, 4 de 500 ml, 3 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B



Acros ART17 ZKS Capacidad: 476.0 dm³ 79 puntos $ 5,695.00

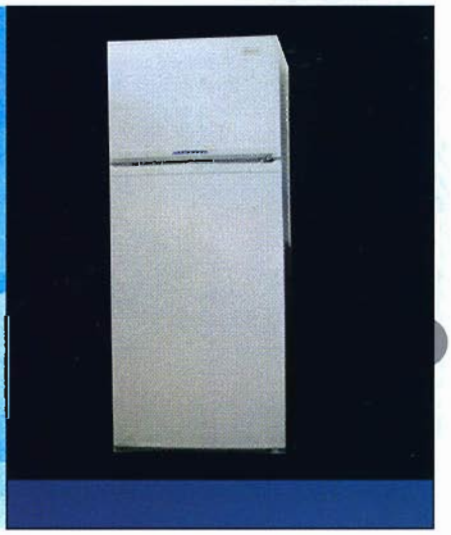
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas, la inferior con tres anaqueles y uno en la del congelador. El refrigerador presenta un anaquel grande para bebidas y cinco parrillas de alambrón intercambiables a seis diferentes alturas; el congelador presenta una parrilla de alambrón y un anaquel multiusos. Cuenta con dos compartimientos para legumbres, el control de temperatura tiene cinco posiciones. El congelador cuenta con iluminación y un compartimiento adicional para carnes, preparación para fábrica de hielos y cuatro ruedas ajustables.
País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	24 piezas
Productos lácteos:	2.25 kg
Leches:	4 L
Yogurt:	6 L
Jugos:	2 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	8 L
Verduras y legumbres:	12.5 kg
Refrescos:	2 de 1.5 L, 4 de 2 L, 1 de 1 L y 3 latas

Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B



Admiral ATB1713ARA Capacidad: 471.28 dm³ 75 puntos $ 5,761.00

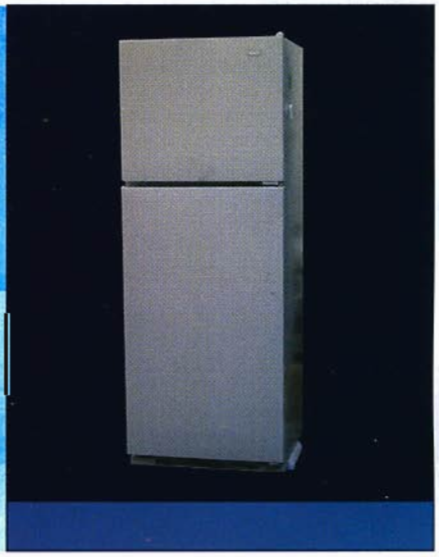
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas, la inferior con tres anaqueles y un compartimiento multiusos, la puerta del congelador cuenta con dos anaqueles. El refrigerador tiene tres parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas y un compartimiento multiusos ajustable; el congelador presenta una parrilla de alambrón. Los controles de temperatura para el refrigerador y para el congelador tienen siete posiciones, iluminación en el compartimiento de refrigeración y en el congelador.
País de origen: E. U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	18 piezas
Productos lácteos:	3.25 kg
Leches:	4 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	2 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	8 L
Verduras y legumbres:	14 kg
Refrescos:	1 de 1.5 L, 2 de 2 L, 1 de 1 L y 8 latas

Recipientes plásticos:	7 de 350 ml, 9 de 500 ml, 8 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Ruidoso
Calidad de enfriamiento	B



Refrigeradores de 18 pies cúbicos

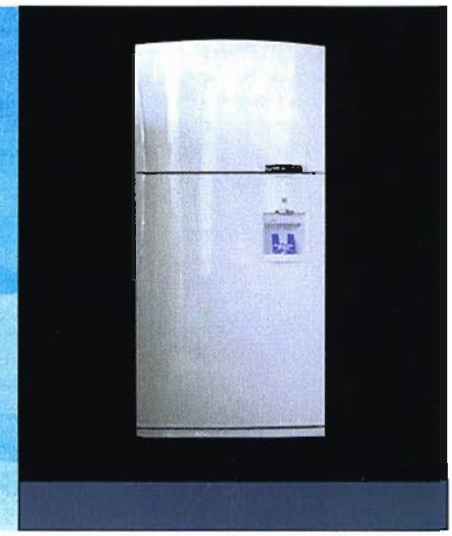
Samsung SR608EV Capacidad: 493.02 dm³ 96 puntos $ 12,150.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas, la inferior con cuatro anaqueles y dos en la del congelador. El refrigerador presenta dos anaqueles grandes para bebidas, tres parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, y el congelador presenta una parrilla de policarbonato transparente. Cuenta con un compartimiento para legumbres, los controles de temperatura del refrigerador y del congelador tienen cinco posiciones; el refrigerador cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos y un despachador de agua fría.
País de origen: Corea 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	54 piezas
Productos lácteos:	3.6 kg
Leches:	6 L
Yogurt:	4 L
Jugos:	6 L
Carne:	5.4 kg
Helado:	4 L
Verduras y legumbres:	15 kg
Refrescos:	4 de 2 L, 4 de 1.5 L, 6 de 1 L y 12 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



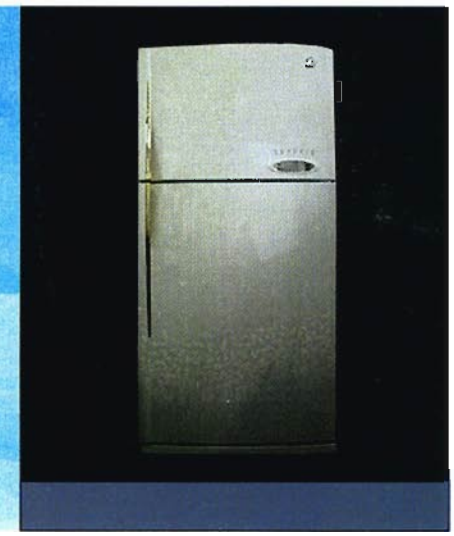
LG GR616DVQF Capacidad: 518.0 dm³ 91 puntos $ 9,934.00

Refrigerador congelador con deshielo automático de dos puertas, la inferior con cuatro anaqueles grandes para bebidas y dos en la del congelador. El refrigerador ofrece tres parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta una parrilla de policarbonato, cuenta con dos compartimientos para legumbres; el control de temperatura es digital, con seis posiciones indicadas tanto para el refrigerador como para el congelador, además cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos.
País de origen: Corea 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	28 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	6 L
Yogurt:	4 L
Jugos:	4 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	4 L
Verduras y legumbres:	14 kg
Refrescos:	3 de 2 L, 3 de 1.5 L, 2 de 1 L y 10 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L y 1 de 6 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



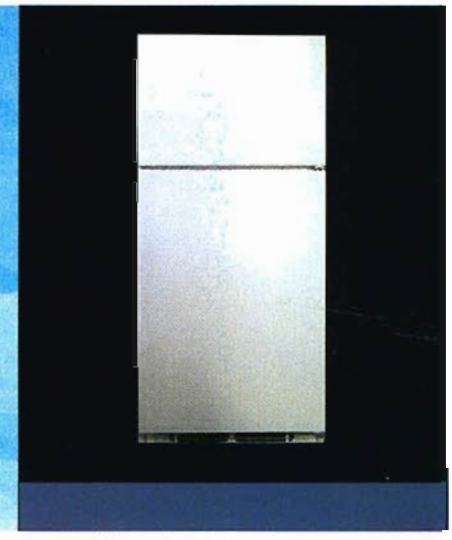
General Electric TBX18JABWW Capacidad: 513.45 dm³ 90 puntos $ 12,194.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas, la inferior con anaqueles y uno multiusos, ofrece cuatro parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas; el congelador presenta una parrilla de alambrón, una canastilla para usos múltiples y dos anaqueles en la puerta. El refrigerador cuenta con dos compartimientos para legumbres con control de humedad. El control de temperatura tiene nueve posiciones.
País de origen: E.U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	54 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	3 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	2 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	2 L
Verduras y legumbres:	11 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 2 de 1.5 L, 1 de 1 L y 8 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



Refrigeradores de 18 pies cúbicos *(Continuación)...*

Whirpool **WRT18PKS** **Capacidad: 498.02 dm³** **90 puntos** **$ 7,064.30**

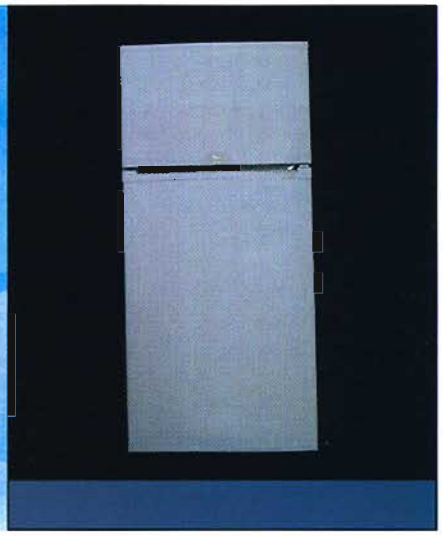
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas, la inferior con tres anaqueles y dos en la del congelador. El refrigerador presenta un anaquel grande para colocar bebidas, cinco parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, una cajonera multiusos y dos compartimientos para legumbres; el congelador presenta una parrilla de alambrón con posiciones intercambiables. El control de temperatura tiene cinco posiciones; la iluminación se encuentra en el compartimiento de refrigeración.
País de origen: México 40 meses de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	24 piezas
Productos lácteos:	3.7 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	4 L
Jugos:	2 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	8 L
Verduras y legumbres:	13 kg
Refrescos:	4 de 2 L, 3 de 1.5 L, 1 de 1 L y 3 latas

Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



Maytag **PTB1953ARW** **Capacidad: 524.71 dm³** **83 puntos** **$ 10,690.00**

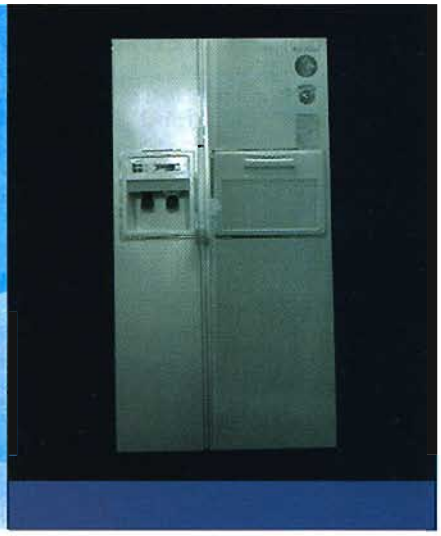
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas, la inferior con tres anaqueles y un compartimiento multiusos, y dos anaqueles en la puerta del congelador. El refrigerador presenta tres anaqueles grandes para bebidas y tres parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas; el congelador presenta una parrilla de alambrón. Cuenta con un compartimiento para frutas y legumbres con control de frío. Los controles de temperatura del refrigerador y del congelador tienen siete posiciones. La iluminación se encuentra en el compartimiento de refrigeración.
País de origen: E. U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	28 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	4 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	2 L
Carne:	5.4 kg
Helado:	12 L
Verduras y legumbres:	15 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 2 de 1.5 L, 2 de 1 L y 9 latas

Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 3 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B



Refrigeradores de 20 pies cúbicos

Samsung **SR-L678EV** **Capacidad: 564.86 dm³** **95 puntos** **$ 17,590.00**

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas, la superior con seis anaqueles, de los cuales dos son grandes para bebidas, ofrece tres parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas; el congelador (que se encuentra en la parte inferior del refrigerador) presenta tres cajoneras grandes para carnes, lácteos y comidas de preparación rápida que requieren mantenerse en congelación. El refrigerador cuenta con un compartimiento para legumbres con control de frío y humedad, el control de temperatura tiene 20 posiciones, además el refrigerador cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos, incluye controles visuales de funcionamiento ubicados en la parte exterior de la puerta para un fácil manejo, presenta iluminación en los compartimientos de refrigeración y en el congelador, tiene filtro para eliminar malos olores y compartimiento adicional para carnes con control de frío y humedad, cuenta además con despachador de agua.
País de origen: Corea 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	36 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	4 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	3 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	4 L
Verduras y legumbres:	15 kg
Refrescos:	2 de 1.5 L, 3 de 2 L, 2 de 1 L y 6 latas

Recipientes plásticos:	500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E

Refrigeradores de 20 pies cúbicos *(Continuación)...*

Samsung SR-688EV Capacidad: 567.95 dm³ 95 puntos $ 14,849.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático, dos puertas con cuatro anaqueles en la puerta inferior y despachador de agua removible, presenta dos anaqueles en la puerta del congelador. El refrigerador ofrece dos parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, y el congelador presenta una parrilla de policarbonato transparente. Cuenta con un compartimiento para legumbres, dos controles de temperatura: uno para el refrigerador y otro para el congelador, ambos con cinco posiciones; el refrigerador cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos, controles visuales de funcionamiento ubicados en la parte exterior de la puerta para un manejo más fácil, iluminación en el compartimiento de refrigeración y en el congelador, filtro para eliminar malos olores, presenta un compartimiento para carnes con control de frío y humedad.

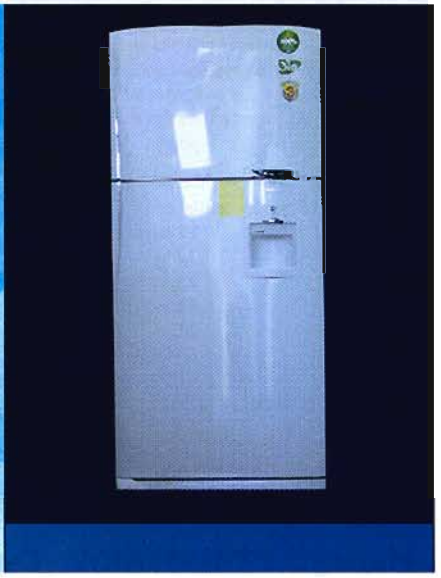
País de origen: Corea 3 años de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	26 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	4 L
Yogurt:	4 L
Jugos:	4 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	8 L
Verduras y legumbres:	15 kg
Refrescos:	4 de 1.5 L, 3 de 2 L, 2 de 1 L y 12 latas

Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



Whirpool 7ED20TQXFW Capacidad: 561.00 dm³ 95 puntos $ 15,361.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas verticales con cuatro anaqueles en la puerta derecha, un compartimiento multiusos y cinco anaqueles en la puerta del congelador, presenta cuatro anaqueles grandes para colocar bebidas, tres parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta tres parrillas desmontables de alambrón y una canastilla de plástico, así como una fábrica automática de hielo y un depósito para almacenar hielo, y un despachador de agua fría con luz independiente. El control de temperatura para el refrigerador cuenta con cinco posiciones y el del congelador tiene tres posiciones, además el refrigerador presenta un sistema que reparte el frío a todos los alimentos.

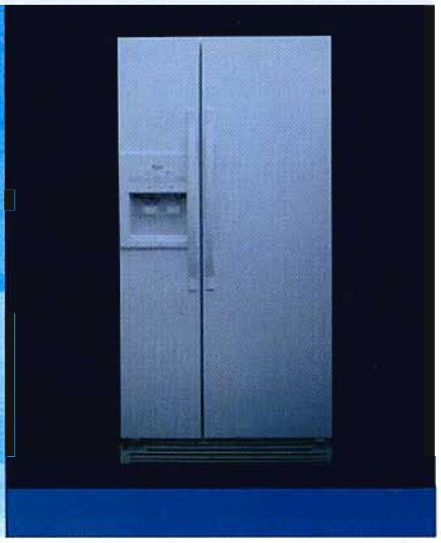
País de origen: E. U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	32 piezas
Productos lácteos:	4.1 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	3 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	4 L
Verduras y legumbres:	11.5 kg
Refrescos:	2 de 1.5 L, 2 de 2 L, 1 de 1 L y 10 latas

Recipientes plásticos:	3 de 350 ml, 6 de 500 ml 3 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L y 1 de 6 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



General Electric TFM20JRBWN Capacidad: 558.68 dm³ 93 puntos $ 18,493.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas verticales con cuatro anaqueles grandes y uno multiusos en la puerta derecha, la del congelador presenta cinco anaqueles. El refrigerador ofrece tres parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta tres parrillas, una canastilla de alambrón multiusos y una canastilla de policarbonato transparente. Cuenta con un compartimiento para legumbres y/o carnes, presenta control de temperatura para el congelador y otro para el refrigerador con nueve posiciones. El refrigerador cuenta con controles ubicados en la parte exterior de la puerta para un manejo más fácil, presenta iluminación en el compartimiento del refrigerador y en el congelador, así como un compartimiento adicional para carnes.

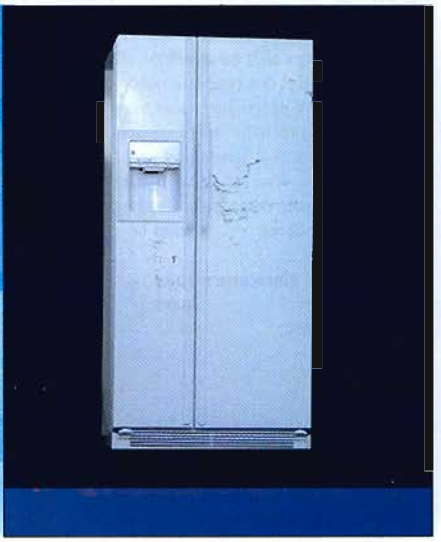
País de origen: E. U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	36 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	4 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	3 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	4 L
Verduras y legumbres:	15 kg
Refrescos:	2 de 1.5 L, 3 de 2 L, 2 de 1 L y 6 latas

Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



Refrigeradores de 20 pies cúbicos *(Continuación)...*

Frigidaire FRS20QRCW Capacidad: 557.37 dm³ 93 puntos $ 19,990.00

Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas verticales con cuatro anaqueles en la puerta derecha y cinco anaqueles en la del congelador. El refrigerador tiene dos anaqueles grandes para bebidas y un compartimiento multiusos, tres parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta cinco parrillas desmontables de alambrón y una canastilla. Cuenta con compartimientos para legumbres y para carnes con control de frío, el control de temperatura para el refrigerador tiene siete posiciones y el del congelador presenta nueve posiciones. El refrigerador tiene un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos, tiene iluminación en el refrigerador y en el congelador. No produce escarcha, incluye gabinete, jaladeras y puertas de acero texturizado, fábrica de hielo opcional, y rodajas para facilitar el desplazamiento.
País de origen: E. U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo	36 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	3 L
Yogurth	1 L
Jugos:	2 L
Carne:	7.1 kg
Helado	6 L
Verduras y legumbres:	15 kg
Refrescos:	2 de 1.5 L, 2 de 2 L, 2 de 1 L y 4 latas

Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B

Refrigeradores de 21 pies cúbicos

General Electric TFX22PRB WW Capacidad: 607.52 dm³ 96 puntos $ 21,417.00

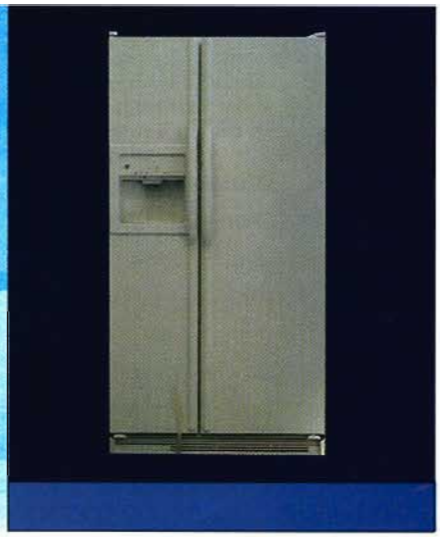
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas verticales con cuatro anaqueles en la puerta derecha, cinco anaqueles en la del congelador. El refrigerador tiene un anaquel multiusos, tres parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, el congelador presenta tres parrillas de alambrón y una cajonera para carnes y verduras con control de humedad. El control de temperatura, tanto del congelador como del refrigerador, tiene nueve posiciones, el refrigerador cuenta con controles visuales de funcionamiento ubicados en la parte exterior de la puerta para un manejo más fácil, presenta iluminación en el compartimiento del refrigerador y en el congelador, cuenta con fábrica de hielo, para hielo triturado y despachador de agua fría.
País de origen: E. U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	54 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	4 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	3 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	3 L
Verduras y legumbres:	15 kg
Refrescos:	3 de 2 L, 3 de 1.5 L, 3 de 1 L y 8 latas

Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



Maytag MSB2154 DRW Capacidad: 604.0 dm³ 93 puntos $ 17,790.00

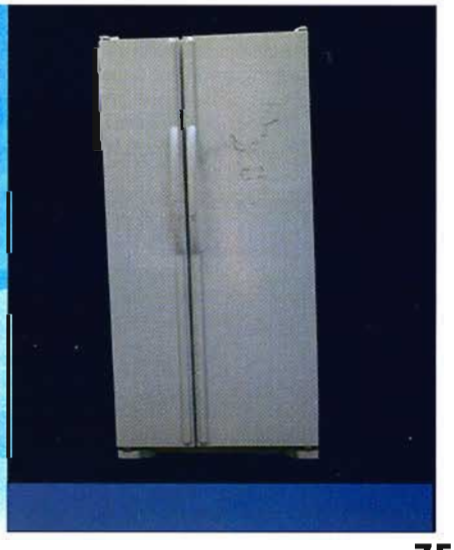
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas verticales con seis anaqueles en la puerta derecha, y seis anaqueles en la del congelador. El refrigerador tiene seis parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas, además de un compartimiento multiusos de policarbonato transparente; el congelador presenta cuatro parrillas de cristal templado intercambiables y una canastilla de alambrón, cuenta con un compartimiento para legumbres, uno para carnes y otro multiusos, todos de policarbonato transparente y un control de frío. Los controles de temperatura para el refrigerador y el congelador tienen nueve posiciones, además el refrigerador cuenta con un sistema que reparte el frío a todos los alimentos.
País de origen: E. U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	14 piezas
Productos lácteos:	4.1 kg
Leches:	3 L
Yogurt:	9 L
Jugos:	10 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	6 L
Verduras y legumbres:	13 kg
Refrescos:	2 de 2 L, 2 de 1.5 L, 2 de 1 L y 4 latas

Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L y 1 de 6 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	B



Refrigeradores de 21 pies cúbicos *(Continuación)...*

Magic Chef **GS2114PXDW** **Capacidad: 584.8 dm³** **88 puntos** **$ 12,655.00**

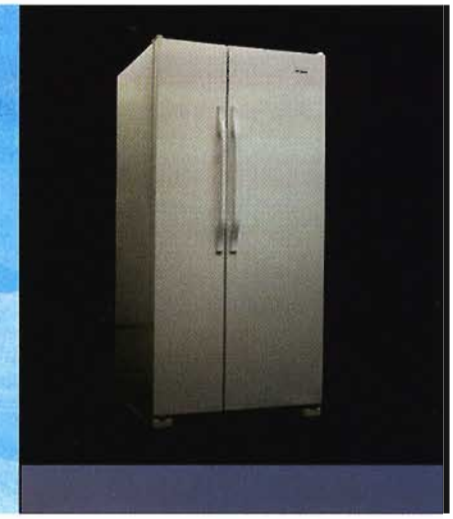
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático de dos puertas verticales con seis anaqueles de diferentes tamaños en ambas puertas. El refrigerador ofrece tres parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas; el congelador presenta dos parrillas de cristal templado, cuenta con un compartimiento para legumbres con control de humedad y con un compartimiento para carnes con control de temperatura. Los controles de temperatura tienen nueve posiciones, además el refrigerador cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos, presenta iluminación y filtro para eliminar malos olores.

País de origen: E. U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	36 piezas
Productos lácteos:	3.3 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	2 L
Jugos:	5 L
Carne:	6.1 kg
Helado:	6 L
Verduras y legumbres:	13 kg
Refrescos:	3 de 2 L, 5 de 1.5 L, 5 de 1 L y 10 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 9 de 500 ml 10 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	2 de 4 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	B
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



Refrigeradores de 25 pies cúbicos

Whirpool **7GD25 SFXHS** **Capacidad: 713.7 dm³** **100 puntos** **$ 22,339.50**

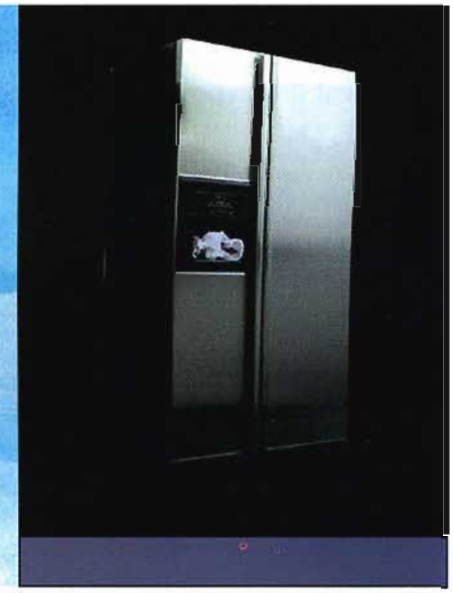
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático ajustable, dos puertas verticales con cinco anaqueles en la parte derecha y cinco en la puerta del congelador. El refrigerador presenta cuatro anaqueles grandes para bebidas y un compartimiento multiusos, ofrece dos parrillas de cristal templado intercambiables a diferentes alturas; el congelador presenta dos parrillas desmontables de alambrón y dos canastillas, una fábrica automática de hielos, un depósito de hielo y un despachador de agua fría con luz independiente y seguro contra niños. Cuenta con un compartimiento para legumbres y otro para carnes con control de frío, el control de temperatura para el refrigerador tiene cinco posiciones y el del congelador tiene tres posiciones indicadas, además el refrigerador cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos, los controles para la fabricación de hielo y el despachador de agua son digitales y se encuentran en la parte externa de la puerta para un manejo más fácil, el refrigerador y el congelador cuentan con un sistema de iluminación, presenta filtro para eliminar malos olores y otro para el despachador de agua.

País de origen: E. U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	32 piezas
Productos lácteos:	5.1 kg
Leches:	2 L
Yogurt:	3 L
Jugos:	4 L
Carne:	7.1 kg
Helado:	8 L
Verduras y legumbres:	15 kg
Refrescos:	3 de 1.5 L, 2 de 2 L, 1 de 1 L y 10 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 5 de 750 ml y 2 de 2 L
Ollas	1 de 4 L y 1 de 6 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	E
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



Whirpool **7GD25DFXFW** **Capacidad: 713.7 dm³** **98 puntos** **$ 19,680.00**

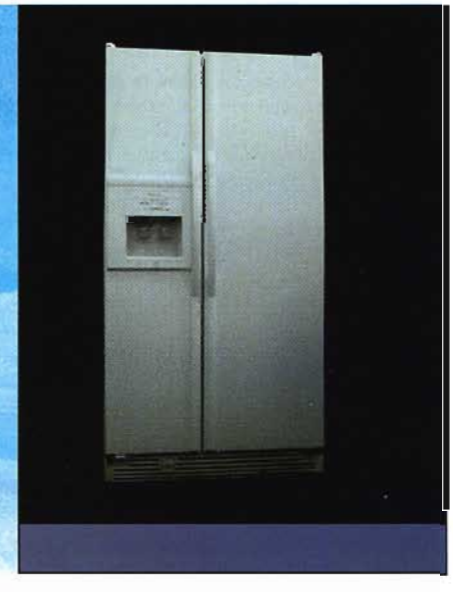
Refrigerador congelador con sistema de deshielo automático ajustable, dos puertas verticales con cuatro anaqueles de policarbonato transparente, un compartimiento multiusos en la puerta derecha y cinco anaqueles en la puerta del congelador; tiene dos parrillas de cristal templado intercambiables, el congelador cuenta con dos parrillas desmontables de alambrón y dos canastillas, además de una fábrica automática para hacer hielo, así como un despachador de agua fría con luz independiente y seguro contra niños. El control de temperatura para el refrigerador tiene cinco posiciones y el del congelador cuenta con tres posiciones. El refrigerador tiene un compartimiento de legumbres y otro para carnes con control de humedad. Además cuenta con un sistema que reparte el frío adecuadamente a todos los alimentos con controles visibles de funcionamiento, tanto de la fábrica de hielos como en el despachador de agua, ubicados en el exterior de la puerta para un manejo más fácil, el refrigerador cuenta con un filtro para eliminar malos olores y el despachador de agua tiene un filtro para agua purificada.

País de origen: E. U. 1 año de garantía

Capacidad de almacenamiento:

Huevo:	36 piezas
Productos lácteos:	4.6 kg
Leches:	4 L
Yogurt:	4 L
Jugos:	3 L
Carne:	8.1 kg
Helado:	8 L
Verduras y legumbres:	15 kg
Refrescos:	2 de 1.5 L, 3 de 2 L, 3 de 1 L y 6 latas
Recipientes plásticos:	6 de 350 ml, 6 de 500 ml, 6 de 750 ml y 2 de 2 Lt
Ollas	1 de 6 L y 1 de 8 L

Resultados de las pruebas aplicadas	
Información al consumidor	E
Acabados y calidad de materiales	B
Consumo de energía eléctrica	E
Nivel de ruido en el funcionamiento	Silencioso
Calidad de enfriamiento	E



¡El jabón!

Uno de los artículos que no puede faltar en la lista de compras es el jabón, el cual utilizamos al bañarnos o al lavar la ropa, los trastes y los pisos.

La palabra «jabón» es de origen germánico, proviene de *sapón* y data del año 300 a. de C. En la antigüedad el jabón no se conocía como tal, y en la región europea del Mediterráneo se empleaba el aceite de oliva para lavarse el cuerpo. Posteriormente el jabón se obtuvo de la combustión de un árbol de madera muy dura y salpicada de manchas, llamado arce, cuyas cenizas se mezclaban con aceite de oliva, sosa, grasa de animal y cal viva.

Más tarde, en el año 1000 antes de nuestra Era, los fenicios llevaron el jabón a Europa; después, en el siglo XVIII se empezó a fabricar en las ciudades europeas de Toledo, Génova y Marsella. Era un artículo muy caro debido a que lo elaboraban manualmente y se utilizaban algas marinas. Gracias al jabón, a partir de 1830 disminuyó notablemente la mortalidad infantil en Europa, debido a que había mayor higiene. A principios del siglo XX, los químicos alemanes Geisler y Baver inventaron el jabón en polvo y años más tarde se vendió en el mercado con el nombre de «Persil».

Actualmente, el jabón es un artículo que no puede faltar en casa y del cual existen muchas marcas, colores, tamaños, aromas y formas. Diles a tus padres que pongan mucha atención al momento de elegir el tipo, la marca y el precio del jabón que vayan a adquirir. También es muy importante que cuides tu salud, por eso debes lavarte las manos antes de comer, así como bañarte diariamente con nuestro buen amigo: ¡el jabón!

Elsa Almanza

¿«Inflado» por los refrescos gaseosos?

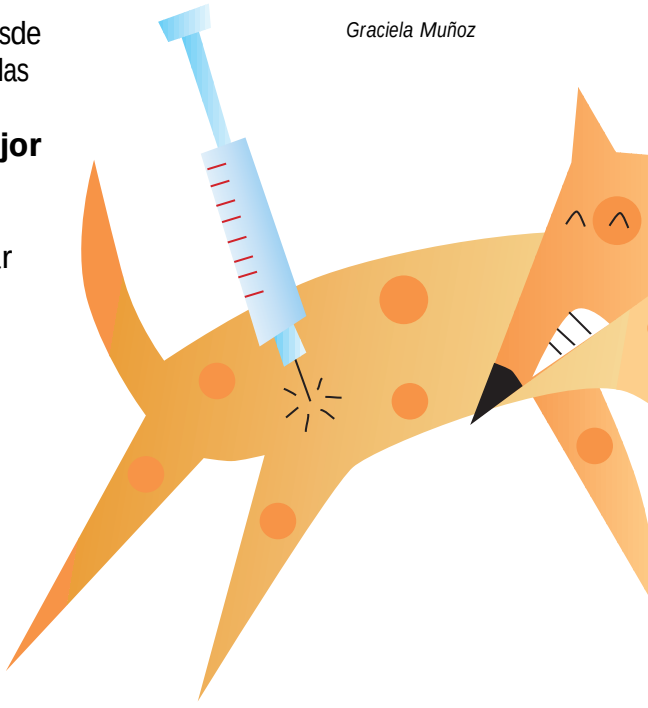
¿Te gustan los refrescos gaseosos o embotellados? ¿Has calculado **cuántos refrescos te tomas en un día o cuánto dinero gastas en ellos** a la semana?

Si los tomas muy seguido, **¡aguas!** Te recomendamos no hacerlo porque pueden provocarte problemas de salud, pues casi todos los refrescos embotellados **se elaboran a partir de una mezcla de sustancias químicas**, como los colorantes y los saborizantes artificiales, además de azúcar natural o artificial, **bióxido de carbono -que es el que produce el gas- y conservadores.**

Además, si acostumbras beber mucho refresco **pueden desarrollarse caries** en tus dientes y **dañarse tu estómago,** provocándote desde una gastritis hasta una úlcera, las cuales -¡auch!- duelen mucho.

Cuando tengas sed, mejor toma agua simple o de frutas; puedes ayudar a tu mamá a prepararla o inventar por tu cuenta nuevas combinaciones: naranja con mango, piña con melón, limón con naranja, mmmh... ¡deliciosas! **Aparte de ser más refrescante,** ¡el agua de frutas **también es más nutritiva y más barata!**

Graciela Muñoz



¿Qué onda?

¡Vacuna a tu mascota!

Si tienes en casa un perro o un gato **es de vital importancia que** le pidas a tus padres que contraten los servicios de **un médico veterinario** para que **lo vacune y lo desparasite** periódicamente; de esta forma prolongarás su vida y le asegurarás un crecimiento saludable.

De la misma manera que funcionan en las personas, **las vacunas** protegen a tu mascota, pues **impiden el desarrollo de ciertas enfermedades** que pueden ser mortales. Para prevenir a tiempo y de manera eficiente futuros padecimientos, las vacunas **deben aplicarse de preferencia entre el primero y el cuarto mes de edad;** posteriormente, cuando tu mascota haya llegado a la edad adulta, **la debes revacunar anualmente**.

En lo que se refiere a la proliferación de parásitos -la pulga, la garrapata, el piojo y las larvas de mosca, por ejemplo- debes saber que influyen desde el ambiente hasta el alimento que le das de comer a tu perro o gato.

La aparición de parásitos se debe principalmente a la falta de higiene, por lo que **es imprescindible que mantengas el entorno de tu mascota totalmente limpio,** así como **los recipientes destinados a su comida; cámbiale el agua por lo menos dos veces al día** y **levanta sus heces fecales** para luego depositarlas en la basura.

Yureli Cacho

Fuente: Pet Food Institute.

¿Ya conoces la radio?

¿Te has fijado que la vida moderna se caracteriza por la invasión de todo tipo de aparatos electrónicos e innovaciones informáticas, como las computadoras y el Internet? Pero entre todos ellos hay uno que tiene más de 100 años de haberse inventado y hoy todavía sigue siendo de muchísima utilidad: ¡la radio!

La radio es un medio de comunicación muy útil y versátil, es decir, «te da de todo un poco», por ejemplo, música -ranchera, pop, baladas, rock, instrumental...-, noticias -deportivas, de política, finanzas y espectáculos- y programas para analizar y difundir temas culturales y científicos.

Y entre toda esta gama, **los programas infantiles ocupan un lugar importante porque son una forma divertida de aprender y de echar a volar tu imaginación**. Por ejemplo, **Radio Educación** (en el 1060 de AM) te ofrece: **Circo, maroma y libros**, que se transmite los viernes a las 16:30; **Cachivaches**, sintonízalo los sábados a las 9:00; **Cuentos de la selva**, escúchalo los miércoles a las 17:00 horas; **Se acabó el veinte** se transmite martes y jueves a las 7:00 horas; y **Besos de papel**, que puedes escuchar los viernes a las 7:00 horas. Investiga qué programas infantiles transmiten las estaciones radiofónicas de tu ciudad, ¡te aseguramos que los disfrutarás y pronto te convertirás en su fiel radioescucha!

Eduardo A. Mena

La publicidad en las Olimpiadas

Pronto comenzarás a ver en todos los medios de comunicación una **«guerra publicitaria» con motivo de los XXVII Juegos Olímpicos**, los cuales se celebrarán **en Sydney, Australia**, del 15 de septiembre al 1º de octubre de este año.

Y ante dicho «bombardeo» de anuncios comerciales se nos ocurre preguntar: ¿es correcto que un evento deportivo tan relevante, que une a las naciones de todo el mundo, sea utilizado por las principales marcas de tabaco, vinos o cerveza y otros productos que nada tienen que ver con el espíritu olímpico ni con el deporte?

¿Por qué no ver a las Olimpiadas como la meta a la que muchos de nosotros quisiéramos llegar con esfuerzo y dedicación?

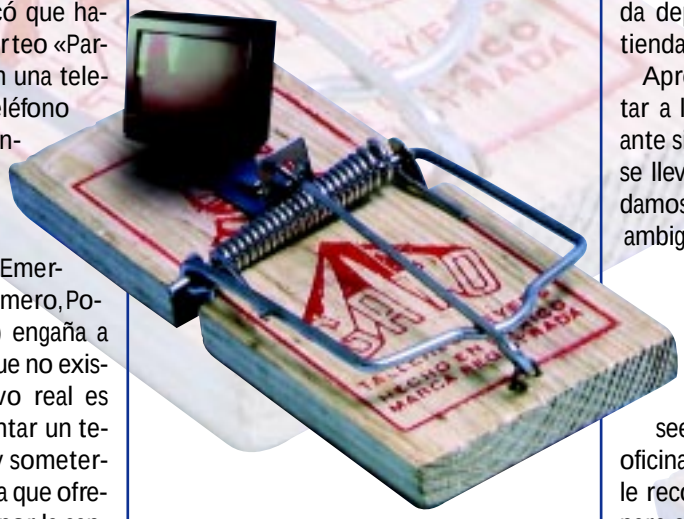
Tú también prepárate para los próximos Juegos Olímpicos alimentándote bien y haciendo ejercicio, pero sobre todo con una actitud crítica frente a la publicidad que se difunda en torno a este maravilloso evento deportivo, porque como decían los sabios romanos: «Mente sana en cuerpo sano».

Lorena Romo

Trampa de Internacional de Mercadeo

Revista del Consumidor:

Recientemente recibí una llamada telefónica de la empresa **Internacional de Mercadeo**, de parte del licenciado Jorge Sáenz, quien me notificó que había ganado un premio en el sorteo «Participe y gane», consistente en una televisión de 14 pulgadas y un teléfono celular, lo cual no me sorprendió pues comúnmente hago uso de mi tarjeta de crédito para pagar mis compras.



Esta empresa (ubicada en Emerson núm. 209 esquina con Homero, Polanco, D. F., tel. 52-73-25-68) engaña a las personas que acuden porque no existen tales premios: el objetivo real es comprometer a la gente a rentar un teléfono celular por dos años, y someterla a una plática intolerable en la que ofrecen, «por descuentos», viajes por la cantidad de $ 20,000.00.

Es increíble porque yo les pregunté por teléfono si no se trataba de un engaño, y me aseguraron que el premio era real y no había trampa alguna.

Yo asistí confiado y emocionado, pero al llegar al domicilio mencionado las personas que me atendieron ni siquiera dijeron su nombre y su trato fue déspota, además se sienten agredidos si uno no cae en su juego. Quiero añadir que alteré mis actividades diarias y familiares por acudir a una cita en la que sólo juegan con el tiempo y la ilusión de los demás. También me disgustó que el banco proporcione a esta empresa los datos personales de los cuentahabientes.*

Atentamente
Arquitecto Aarón de Santos
(desantos@datasys.com.mx)

**Arquitecto de Santos:*

Compartimos su enojo ante este tipo de prácticas engañosas, las cuales hemos detectado que emplean los vendedores de tiempos compartidos. Es muy probable que su banco no tenga nada que ver en este engaño, porque existen varias formas de obtener los datos de una persona, uno de los más accesibles es la guía telefónica o las empresas que venden bases de datos. Se conocen varias versiones sobre los supuestos «sorteos», los cuales pueden ser de una tienda departamental, centro comercial o tienda de autoservicio.

Aprovechamos este espacio para invitar a los lectores a ser más cautelosos ante situaciones de este tipo y no dejarse llevar por la emoción. Les recomendamos no aceptar argumentos vagos ni ambiguos sobre el origen del sorteo.

Al asistir a las oficinas donde le han prometido entregarle su premio, obtenga el mayor número posible de datos y documentación, en caso de que posteriormente desee interponer una queja en nuestras oficinas de PROFECO, pero sobre todo le recomendamos no caer en la trampa para evitar la pérdida de tiempo.

Sólo para zurdos

Con referencia al reportaje «La siniestra realidad de los zurdos», publicado en la edición 272, nuestra lectora Laila Yunes nos envío un correo electrónico para informarnos que a finales del año pasado abrió una tienda especializada en artículos para personas zurdas. Para obtener más información sobre este establecimiento consulte la página *www.zurdoboutique.com.mx*

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al (5)611•7379, (5)611•7523 ó (5)598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F.

Calidad de

Pañales y desechables

Refrigeradores

servibares de 4 pies cúbicos y aparatos de 26 a 30 pies cúbicos

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

Focos ahorradores de energía

Los Platillos sabios del mes

Cómo elaborar...

Enjuague bucal

Queso de puerco

Calamar en su tinta

Nopalitos en escabeche

¿Comer y beber sanamente?

Las leyendas precautorias que aparecen en la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas tienen la finalidad de orientar a los consumidores sobre la importancia de mantener una dieta adecuada, procurando incluir alimentos de los tres grupos.

Cabe señalar que dichas leyendas deben incluirse obligatoriamente en la publicidad, especialmente en la de alimentos de bajo valor nutritivo. Sin embargo, los publicistas -haciendo gala de su creatividad- las han convertido en un elemento más de comercialización, utilizándolas como si el producto anunciado fuera realmente nutritivo, lo cual confunde al consumidor, eliminando así la posibilidad de proporcionar una orientación nutricional adecuada.

Hay varios ejemplos de este mal uso de las leyendas precautorias, pero lo ejemplificaremos con los dos siguientes casos: Mientras el locutor que anuncia **Jolly Rancher**, dulces con saborizantes artificiales de frutas, habla del sabor, la leyenda «orientadora» le dice al auditorio «Come fruta», muy probablemente con la intención de que se asocie a este caramelo y sus sabores artificiales, que sólo aportan calorías, con la fruta natural, la cual además de tener calorías, también proporciona vitaminas y minerales. Pero eso no es todo, los personajes centrales del mensaje son unos luchadores disfrazados de frutas que se enfrentan en una «dulce lucha».

En el otro ejemplo, un grupo de jóvenes disfrutan de su bebida refrescante en la playa, mientras la leyenda dice: «Come fruta fresca». Y ¿cuál es el nombre del producto?: **Fresca**, bebida sabor toronja.

Este tipo de estrategias trae como consecuencia confusión, propiciando que el espectador piense que al consumirlas estará alimentándose apropiadamente.

La Ley General de Salud establece, en su artículo 307, párrafo tercero, que «La publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas deberá incluir en forma visual, auditiva o visual y auditiva, según sea para radio, cine o televisión respectivamente, mensajes precautorios acerca de la condición del producto, o bien, mensajes promotores de una alimentación equilibrada».

De igual modo, el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad establece, en su artículo 29, que «Los anuncios comerciales de alimentos y bebidas no alcohólicas deberán incluir leyendas precautorias de la condición del producto o, en su caso, promotoras de una alimentación equilibrada».

Mientras que la Ley Federal de Protección al Consumidor establece en su artículo 32: «La información o publicidad relativa a bienes o servicios que se difunda por cualquier medio o forma, deberán ser veraces, comprobables y exentas de textos, diálogos, sonidos, imágenes y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud».

Las leyendas en la publicidad han de cumplir con su función primordial: orientar al consumidor respecto a las propiedades de los productos que consume, en vez de utilizarlas como un medio de promoción que confunde en lo que a las propiedades de los alimentos se refiere.

O usted, amigo consumidor, ¿qué opina?

0 10722 93607 5 05